叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 如何一天只活24小时(how To Live On 24 Hours A Day) 000001

2. 如何一天只活24小时(how To Live On 24 Hours A Day) 000002

3. 如何一天只活24小时(how To Live On 24 Hours A Day) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

如何一天只活24小时(How to Live on 24 Hours a Day)
第1/3页

[haʊ] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ɑːn] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz] [ə; eɪ] [deɪ]
How to Live on Twenty - Four Hours a Day
如何 到 居住 在 二十 - 四 小时 一个 天

如何一天只活24小时

[baɪ]
by
经过

经过

['ɑːrnəld] ['benɪt]
Arnold Bennett
阿诺德 贝内特

阿诺德·贝内特

['prefəs] [tuː; tə] [ðɪs] [ɪ'dɪʃn]
PREFACE TO THIS EDITION
前言 到 这 版

本版本前言

[ðɪs] ['prefəs] , [ðoʊ] [pleɪst] [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] , [æz; əz][ə; eɪ] ['prefəs] [mʌst; məst][biː; bi] ,
This preface , though placed at the beginning , as a preface must be ,
这 前言 , 尽管 放置 在 这 开始 , 作为 一个 前言 必须 是 ,

虽然这篇序言放在开头，但作为序言，它必须如此。

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [riːd] [æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði] [bʊk] .
should be read at the end of the book .
应该 是 读 在 这 结尾 的 这 书 .

应该在阅读本书的最后部分时再阅读。

[aɪ][hæv; həv] [rɪ'siːvd] [ə; eɪ][lɑːrdʒ][ə'maʊnt][ʌv; əv] [ˌkɔːrə'spɑːndəns] [kən'sɜːrnɪŋ] [ðɪs] [smɔːl] [wɜːrk] ,
I have received a large amount of correspondence concerning this small work ,
我 有 已收到 一个 大的 数量 的 一致 有关 这 小的 工作 ,

我收到了大量关于这部小作品的来信，

[ænd; ənd] ['meni] [rɪ'vjuːz] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] — [sʌm; səm][ʌv; əv][ðem; ðəm] ['nɪrli] [æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz][ðə; ði]
and many reviews of it — some of them nearly as long as the
和 许多 评论 的 它 — 一些 的 他们 几乎 作为 长的 作为 这
[bʊk] [ɪt'self] — [hæv; həv] [bɪn] ['prɪntɪd] .
book itself — have been printed .
书 本身 — 有 到过 打印 .

已经有很多书评发表，其中一些书评的篇幅几乎和书本身一样长。

[bʌt; bət] ['skersli] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kɑːment] [hæz; həz] [bɪn] [əd'vɜːrs] .
But scarcely any of the comment has been adverse .
但 几乎 任何 的 这 评论 有 到过 不利 .

但几乎没有负面评论。

[sʌm; səm]['piːp(ə)l][hæv; həv]['ɔbdʒiktid][tuː; tə][ə; eɪ][frɪ'vɑːləti][ʌv; əv][toʊn] ; [bʌt; bət][æz; əz][ðə; ði][toʊn][ɪz]
Some people have objected to a frivolity of tone ; but as the tone is
一些 人们 有 反对 到 一个 轻浮 的 语气 ; 但 作为 这 语气 是
[nɑːt] ,
not ,
不是 ,

有些人反对这种轻浮的语气；但既然语气并非如此，

[ɪn][maɪ] [ə'pɪnjən] , [æt; ət][ɔ:l] ['frɪvələs] , [ðɪs] [əb'dʒekʃ(ə)n][dɪd][nɑ:t] [ɪm'pres] [ˌem 'i:] ;

in	my	opinion	,	at	all	frivolous	,	this	objection	did	not	impress	me	;
在	我的	观点	,	在	全部	轻浮	,	这	异议	做过	不是	令人印象深刻	我	;

在我看来，这个反对意见完全是无稽之谈，并没有打动我；

[ænd; ənd][hæd; həd][noʊ] ['weɪti:ə] [rɪ'proʊtʃ] [bɪn] [pʊt] ['fɔ:rwərd][aɪ] [maɪt] ['ɔ:lmoʊst][hæv; həv] [bɪn]

and	had	no	weightier	reproach	been	put	forward	I	might	almost	have	been
和	有	不	更重	责备	到过	放	向前	我	可能	几乎	有	到过

[pə'sweidid] [ðæt] [ðə; ði] ['vɑ:ljəm] [wʌz; wəz] ['flɔ:ləs] !

persuaded	that	the	volume	was	flawless	!
被说服	那	这	体积	曾是	完美无瑕	!

如果没有提出更严重的指责，我几乎就要相信这本书完美无瑕了！

[ə; eɪ] [mɔ:r] ['sɪriəs] ['strɪktʃər] [hæz; həz] , [haʊ'evər] , [bɪn] ['ɔ:fərd] — [nɑ:t][ɪn][ðə; ði] [pres] ,

A	more	serious	stricture	has	,	however	,	been	offered	—	not	in	the	press	,
一个	更多的	严肃的	狭窄	有	,	然而	,	到过	提供	—	不是	在	这	按	,

然而，一种更为严厉的批评意见却出现了——虽然并非来自媒体。

[bʌt; bət][baɪ] ['sʌndri] ['ɑ:bviəsli] [sɪn'sɪr] [ˌkɔris'pɔndənts] — [ænd; ənd][aɪ][mʌst; məst] [di:l] [wɪð; wɪθ]

but	by	sundry	obviously	sincere	correspondents	—	and	I	must	deal	with
但	经过	杂项	明显地	真诚	通讯员	—	和	我	必须	交易	和

[ˌaɪ 'ti:] .

it	.
它	.

但来自形形色色、显然是真诚的来信者——我必须处理这件事。

[ə; eɪ] ['refrəns] [tu:; tə][peɪdʒ] - [wɪl] [ʃoʊ] [ðæt] [aɪ][æn'tɪsɪpeɪtɪd][ænd; ənd] [fɪrd] [ðɪs] [ˌdɪsˌæprə'beɪʃn]

A	reference	to	page	43	will	show	that	I	anticipated	and	feared	this	disapprobation
一个	参考	到	页	-	将要	展示	那	我	预期	和	害怕	这	非难

.

:

.

参见第 43 页可知，我预料到并担心会受到这种批评。

[ðə; ði] ['sentəns] [ə'genst] [wɪtʃ] ['prəutests][hæv; həv] [bɪn] [meɪd] [ɪz][æz; əz] ['fɑ:loʊz] :

The	sentence	against	which	protests	have	been	made	is	as	follows	:
这	句子	反对	哪个	抗议活动	有	到过	制成	是	作为	跟随	:

引发抗议的句子如下：

— " [ɪn][ðə; ði][mə'dʒɔ:rəti][ʌv; əv] ['instənsiz] [hi:; hi] [[ðə; ði]['tɪpɪk(ə)l][mæn]] [dʌz] [nɑ:t] [prɪ'saɪsli] [fi:l]

—	"	In	the	majority	of	instances	he	[	the	typical	man	]	does	not	precisely	feel
—	"	在	这	多数	的	实例	他	[	这	典型的	男人	]	做	不是	恰恰	感觉

[ə; eɪ] ['pæʃ(ə)n] [fɔ:r; fər][hɪz; ɪz] ['bɪznəs] ;

a	passion	for	his	business	;
一个	热情	为了	他的	商业	;

—"在大多数情况下，他（普通人）对自己的事业并没有真正的热情；

[æt; ət][best][hi:; hi] [dʌz] [nɑ:t][dɪs'laɪk][ˌaɪ 'ti:] .

at	best	he	does	not	dislike	it	.
在	最好的	他	做	不是	不喜欢	它	.

他最多也就是不讨厌它。

[hi:; hi] [bɪ'gɪnz] [hɪz; ɪz] ['bɪznəs] ['fʌŋkʃnz] [wɪð; wɪθ][sʌm; səm] [rɪ'lʌktəns] , [æz; əz] [leɪt] [æz; əz][hi:; hi]

He	begins	his	business	functions	with	some	reluctance	,	as	late	as	he
他	开始	他的	商业	函数	和	一些	不情愿	,	作为	晚的	作为	他

[kæn; kən] ,

can	,
能	,

他很不情愿地开始处理公务，总是尽可能晚地开始。

[ænd; ənd][hi:; hi]['ɛndz][ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][dʒɔɪ] , [æz; əz] ['ɜ:rli] [æz; əz][hi:; hi][kæn; kən] .

and	he	ends	them	with	joy	,	as	early	as	he	can	.
和	他	结束	他们	和	喜悦	,	作为	早期的	作为	他	能	.

他总是尽早以喜悦的心情结束这一切。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz]['endʒɪnz] , [waɪl] [hi:; hi][ɪz][ɪn'geɪdʒd][ɪn][hɪz; ɪz] ['bɪznəs] , [ɑ:r; ər]['seldəm][æt; ət]

And	his	engines	,	while	he	is	engaged	in	his	business	,	are	seldom	at
和	他的	发动机	,	尽管	他	是	已订婚的	在	他的	商业	,	是	很少	在

[ðer; ðər] [fʊl] - [eɪtʃ] . [pi:] . -

their	full	-	h	.	p	.	-
他们的	满的	-	h	.	p	.	-

而当他忙于生意时，他的引擎很少能达到最大功率。

" [aɪ][ˌeɪ 'em] [ə'ʃʊrd] , [ɪn]['æksənts][ʌv; əv] [ˌʌnmɪ'steɪkəbl] [sɪn'serəti] ,

"	I	am	assured	,	in	accents	of	unmistakable	sincerity	,
"	我	是	保证	,	在	口音	的	毋庸置疑	诚意	,

“我确信，他们语气中充满了真诚，

[ðæt] [ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['meni] ['bɪznəs] [men] — [nɑ:t] ['mɪrli] [ðoʊz] [ɪn] [haɪ] [pə'ziʃənz][ɔ:r][wɪð; wɪθ][faɪn] ['prɑ:spekts] ,

that	there	are	many	business	men	—	not	merely	those	in	high	positions	or	with	fine	prospects	,
那	那里	是	许多	商业	男人	—	不是	仅仅	那些	在	高的	职位	或者	和	美好的	前景	,

有很多商人——不仅仅是那些身居高位或前途光明的人，

[bʌt; bət]['mɑ:dɪst] [sə'bɔ:dinits] [wɪð; wɪθ][noʊ][hoʊp][ʌv; əv]['evər] ['bi:ɪŋ] [mʌtʃ] ['betər] [ɔ:f] — [hu:] [du:] [ɪn'dʒɔɪ][ðer; ðər] ['bɪznəs] ['fʌŋkʃnz] ,

but	modest	subordinates	with	no	hope	of	ever	being	much	better	off	—	who	do	enjoy	their	business	functions	,
但	谦虚的	下属	和	不	希望	的	曾经	存在	很多	更好的	离开	—	WHO	做	享受	他们的	商业	函数	,

但那些境况平平、看不到任何改善希望的下属——尽管他们很喜欢自己的工作——

[hu:] [du:][nɑ:t] [ʃɜ:rk] [ðem; ðəm] ,

who	do	not	shirk	them	,
WHO	做	不是	推脱	他们	,

那些不回避它们的人，

[hu:] [du:][nɑ:t] [ə'raɪv] [æt; ət][ðə; ði] ['ɑ:fɪs] [æz; əz] [leɪt] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l][ænd; ənd][dɪ'pɑ:rt][æz; əz] ['ɜ:rli] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] ,

who	do	not	arrive	at	the	office	as	late	as	possible	and	depart	as	early	as	possible	,
WHO	做	不是	到达	在	这	办公室	作为	晚的	作为	可能的	和	离开	作为	早期的	作为	可能的	,

那些尽可能迟到、尽可能早下班的人

[hu:] , [ɪn][ə; eɪ][wɜ:rd] ,

who	,	in	a	word	,
WHO	,	在	一个	单词	,

简而言之，

[pʊt][ðə; ði] [hoʊl] [ʌv; əv][ðer; ðər] [fɔ:rs] ['ɪntu:][ðer; ðər] ['deɪz] [wɜ:rk][ænd; ənd][ɑ:r; ər] ['dʒenjuɪnli] [fə'ti:gd] [æt; ət][ðə; ði][end] [ˌðer'ʌv] .

put	the	whole	of	their	force	into	their	day's	work	and	are	genuinely	fatigued	at	the	end	thereof	.
放	这	所有的	的	他们的	力量	进入	他们的	天	工作	和	是	真的	疲劳	在	这	结尾	其中	.

他们全心全意投入到一天的工作中，一天结束时真的非常疲惫。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['redi] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː] .

I	am	ready	to	believe	it	.
我	是	准备好	到	相信	它	.

我愿意相信。

[aɪ][duː] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː] .

I	do	believe	it	.
我	做	相信	它	.

我相信。

[aɪ] [noʊ] [ˌaɪ 'tiː] .

I	know	it	.
我	知道	它	.

我知道这。

[aɪ] ['ɔːlweɪz] [nuː] [ˌaɪ 'tiː] .

I	always	knew	it	.
我	总是	知道	它	.

我一直都知道。

[bəuθ][ɪn] ['lʌndən] [ænd; ənd][ɪn][ðə; ðɪ]['prɑːvənsəz][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [maɪ][lɑːt][tuː; tə] [spend] [lɔːŋ]

Both	in	London	and	in	the	provinces	it	has	been	my	lot	to	spend	long
两个都	在	伦敦	和	在	这	省份	它	有	到过	我的	很多	到	花费	长的

['jɪrz] [ɪn] [sə'bɔːrdɪnət] [ˌsɪtʃʊ'eʃənz] [ʌv; əv] ['bɪznəs] ;

years	in	subordinate	situations	of	business	;
年	在	下属	情况	的	商业	;

无论是在伦敦还是在外省，我都注定要长期处于商业中的底层地位；

[ænd; ənd][ðə; ðɪ][fækt][dɪd][nɑːt] [ɪ'skeɪp] [ˌem 'iː] [ðæt] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n][prə'pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv][maɪ] [pɪrz] [ʃoʊd]

and	the	fact	did	not	escape	me	that	a	certain	proportion	of	my	peers	showed
和	这	事实	做过	不是	逃脱	我	那	一个	肯定	部分	的	我的	同龄人	显示

[wʌt] [ə'maʊnt] [tuː; tə][æn; ən] ['ɑːnɪst] ['pæʃ(ə)n] [fɔːr; fər][ðer; ðər] ['duːtiz] ,

what	amounted	to	an	honest	passion	for	their	duties	,
什么	金额	到	一个	诚实的	热情	为了	他们的	职责	,

而且，我注意到，我的同辈中有一部分人对自己的职责表现出了真挚的热情。

[ænd; ənd] [ðæt] [waɪl] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn] [ðoʊz] ['duːtiz] [ðeɪ] [wɜːr; wər] ['riːəli] ['lɪvɪŋ] [tuː; tə][ðə; ðɪ] ['fʊlɪst]

and	that	while	engaged	in	those	duties	they	were	really	living	to	the	fullest
和	那	尽管	已订婚的	在	那些	职责	他们	是	真的	活的	到	这	最

[ɪk'stent][ʌv; əv] [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɜːr; wər]['keɪpəb(ə)l] .

extent	of	which	they	were	capable	.
程度	的	哪个	他们	是	有能力的	.

而且，在履行这些职责的同时，他们也真正地活出了自己所能达到的最充实的人生。

[bʌt; bət][aɪ] [rɪ'meɪn] [kən'vɪnst] [ðæt] [ðiːz] ['fɔːrtʃənət] [ænd; ənd] ['hæpi] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] (['hæpiːɚ]

But	I	remain	convinced	that	these	fortunate	and	happy	individuals	(	happier
但	我	保持	确信	那	这些	幸运	和	快乐的	个人	(	更快乐

[pər'hæps][ðæn; ðən] [ðeɪ] [gest]) [dɪd][nɑːt][ænd; ənd][duː][nɑːt] ['kɑːnstɪtuːt] [ə; eɪ][mə'dʒɔːrəti] ,

perhaps	than	they	guessed	)	did	not	and	do	not	constitute	a	majority	,
也许	比	他们	猜对了	)	做过	不是	和	做	不是	构成	一个	多数	,

但我仍然坚信，这些幸运而幸福的人（或许比他们预想的还要幸福）过去不是、现在也不是大多数。

[ɔːr] ['eniθɪŋ] [laɪk][ə; eɪ][mə'dʒɔːrəti] .

or	anything	like	a	majority	.
或者	任何事物	喜欢	一个	多数	.

或者类似多数派之类的东西。

[aɪ] [rɪ'meɪn] [kən'vɪnst] [ðæt] [ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv] ['diːsnt] ['ævərɪdʒ] [ˌkɑːnʃi'enʃəs] [men] [ʌv; əv]

I	remain	convinced	that	the	majority	of	decent	average	conscientious	men	of
我	保持	确信	那	这	多数	的	体面的	平均的	尽责的	男人	的

['bɪznəs] ([men][wɪð; wɪθ][ˌæspɔ'eɪʃənz][ænd; ənd][aɪ'diːlz]) [duː][nɑːt][æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] [goʊ][hoʊm][ʌv; əv]

business	(	men	with	aspirations	and	ideals	)	do	not	as	a	rule	go	home	of
商业	(	男人	和	抱负	和	理想	)	做	不是	作为	一个	规则	去	家	的

[ə; eɪ] [naɪt] ['dʒenjuɪnli] ['taɪərd] .

a	night	genuinely	tired	.
一个	夜晚	真的	疲劳的	.

我仍然坚信，大多数正直、普通、认真负责的商人（有抱负和理想的人）通常不会在晚上回家时感到真正疲惫。

[aɪ] [rɪ'meɪn] [kən'vɪnst] [ðæt] [ðeɪ] [pʊt][nɑːt][æz; əz] [mʌtʃ] [bʌt; bət][æz; əz]['lɪt(ə)l][ʌv; əv] [ðəm'selvz]

I	remain	convinced	that	they	put	not	as	much	but	as	little	of	themselves
我	保持	确信	那	他们	放	不是	作为	很多	但	作为	小的	的	他们自己

[æz; əz] [ðeɪ] [ˌkɑːnʃi'enʃəsli] [kæn; kən]['ɪntuː][ðə; ði] ['ɜːrnɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['laɪvlihʊd] ,

as	they	conscientiously	can	into	the	earning	of	a	livelihood	,
作为	他们	切实	能	进入	这	收入	的	一个	生计	,

我仍然坚信，他们投入到谋生中的精力并非最多，而是尽可能少。

[ænd; ənd] [ðæt] [ðer; ðər][voʊ'keɪʃ(ə)n] [bɔːz] ['ræðər] [ðæn; ðən] ['ɪntrəsts] [ðem; ðəm] .

and	that	their	vocation	bores	rather	than	interests	them	.
和	那	他们的	职业	钻孔	相当	比	兴趣	他们	.

他们觉得自己的职业枯燥乏味，而不是有趣。

[ˌnevərðə'les] , [aɪ][æd'mɪt] [ðæt] [ðə; ði][maɪ'nɔːrəti][ɪz][ʌv; əv] [sə'fɪʃ(ə)nt] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [tuː; tə]['merɪt]

Nevertheless	,	I	admit	that	the	minority	is	of	sufficient	importance	to	merit
尽管如此	,	我	承认	那	这	少数民族	是	的	充足的	重要性	到	优点

[ə'tenʃ(ə)n] ,

attention	,
注意力	,

然而，我承认少数群体的重要性足以引起重视。

[ænd; ənd] [ðæt] [aɪ] [ɔːt] [nɑːt][tuː; tə][hæv; həv] [ɪg'nɔːrd] [ˌaɪ 'tiː][soʊ] [kəm'pliːtli] [æz; əz][aɪ][dɪd][duː] .

and	that	I	ought	not	to	have	ignored	it	so	completely	as	I	did	do	.
和	那	我	应该	不是	到	有	忽略	它	所以	完全地	作为	我	做过	做	.

我不应该像我那样完全忽视它。

[ðə; ði] [hoʊl] ['dɪfɪkəlti] [ʌv; əv][ðə; ði][hɑːrd] - ['wɜːrkɪŋ] [maɪ'nɔːrəti][wʌz; wəz][pʊt][ɪn][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l]

The	whole	difficulty	of	the	hard	-	working	minority	was	put	in	a	single
这	所有的	困难	的	这	难的	-	在职的	少数民族	曾是	放	在	一个	单身的

[kə'loʊkwiəl] ['sentəns] [baɪ][wʌn][ʌv; əv][maɪ] [ˌkɔris'pɔndənts] .

colloquial	sentence	by	one	of	my	correspondents	.
口语	句子	经过	一	的	我的	通讯员	.

我的一位通信者用一句通俗易懂的话概括了勤劳的少数群体所面临的全部困难。

[hiː; hi] [roʊt] : " [aɪ][ˌeɪ 'em][dʒʌst][æz; əz] [kiːn] [æz; əz] ['eniwʌn] [ɑːn] ['duːɪŋ] ['sʌmθɪŋ] [tuː; tə] - [ɪk'siːd]

He	wrote	:	"	I	am	just	as	keen	as	anyone	on	doing	something	to	'	exceed
他	写道	:	"	我	是	只是	作为	敏锐的	作为	任何人	在	正在做	某物	到	-	超过

[maɪ] ['proʊgræm] ,

my	programme	,
我的	程序	,

他写道："我和其他人一样渴望做一些事情来超越我的计划"，

- [bʌt; bət] [ə'laʊ] [ˌem 'iː][tuː; tə] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [wen] [aɪ][get] [hoʊm][æt; ət][sɪks] ['θɜːrti] [piː] . [em] . [aɪ]

'	but	allow	me	to	tell	you	that	when	I	get	home	at	six	thirty	p	.	m	.	I
-	但	允许	我	到	告诉	你	那	什么时候	我	得到	家	在	六	三十	p	.	米	.	我

[ˌeɪ 'em][nɑːt] ['eniθɪŋ] [laɪk][soʊ] [freʃ] [æz; əz][juː; jʊ] [siːm] [tuː; tə][ɪ'mædʒɪn] .

am	not	anything	like	so	fresh	as	you	seem	to	imagine	.
是	不是	任何事物	喜欢	所以	新鲜的	作为	你	似乎	到	想象	.

但请允许我告诉你，当我晚上六点半回到家时，我可不像你想象的那样精神抖擞。

" [naʊ] [aɪ][mʌst; məst] [pɔɪnt] [aʊt] [ðæt] [ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪ'nɔːrəti] ,

"	Now	I	must	point	out	that	the	case	of	the	minority	,
"	现在	我	必须	观点	出去	那	这	案件	的	这	少数民族	,

现在我必须指出，少数派的案例是.....

[huː] [θroʊ] [ðəm'selvz] [wɪð; wɪθ] ['pæʃ(ə)n] [ænd; ənd]['gʌstoʊ]['ɪntuː][ðer; ðər] ['deɪli] ['bɪznəs] [tæsk] ,

who	throw	themselves	with	passion	and	gusto	into	their	daily	business	task	,
WHO	扔	他们自己	和	热情	和	古斯托	进入	他们的	日常的	商业	任务	,

他们满怀热情和干劲地投入到日常工作中，

[ɪz] ['ɪnfɪnətli] [les] [dɪ'plɔːrəbl] [ðæn; ðən][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][mə'dʒɔːrəti] ,

is	infinitely	less	deplorable	than	the	case	of	the	majority	,
是	无限地	较少的	可悲的	比	这	案件	的	这	多数	,

与大多数人的情况相比，这种情况要好得多。

[huː] [goʊ][hæf] - ['hɑːrtɪdli] [ænd; ənd] ['fiːbli] [θruː] [ðer; ðər] [ə'fɪʃ(ə)l] [deɪ] .

who	go	half	-	heartedly	and	feebly	through	their	official	day	.
WHO	去	一半	-	衷心地	和	虚弱地	通过	他们的	官方的	天	.

他们心不在焉、无精打采地度过一天的工作。

[ðə; ði]['fɔːrmər][ɑːr; ər] [les] [ɪn] [niːd] [ʌv; əv][əd'vaɪs] " [haʊ] [tuː; tə][lɪv; laɪv] .

The	former	are	less	in	need	of	advice	"	how	to	live	.
这	以前的	是	较少的	在	需要	的	建议	"	如何	到	居住	.

前者不太需要"如何生活"的建议。

" [æt; ət]['eni] [reɪt] ['dʊrɪŋ] [ðer; ðər] [ə'fɪʃ(ə)l] [deɪ] [ʌv; əv] , [seɪ] , [eɪt] ['aʊərz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['riːəli] [ə'laɪv] ;

"	At	any	rate	during	their	official	day	of	,	say	,	eight	hours	they	are	really	alive	;
"	在	任何	速度	期间	他们的	官方的	天	的	,	说	,	八	小时	他们	是	真的	活	;

"无论如何，在他们正式的一天中，比如说八个小时里，他们是真正活着的；

[ðer; ðər]['endʒɪnz][ɑːr; ər] ['gɪvɪŋ] [ðə; ði] [fʊl] ['ɪndɪkeɪtɪd] " [eɪtʃ] . [piː] .

their	engines	are	giving	the	full	indicated	"	h	.	p	.
他们的	发动机	是	给予	这	满的	表明的	"	h	.	p	.

它们的发动机输出功率达到了标称值。

" [ðə; ði] ['ʌðər] [eɪt] ['wɜːrkɪŋ] ['aʊərz][ʌv; əv][ðer; ðər][deɪ] [meɪ][biː; bi]['bædli]['ɔːrgənaɪzd] , [ɔːr]['iːv(ə)n]

"	The	other	eight	working	hours	of	their	day	may	be	badly	organised	,	or	even
"	这	其他	八	在职的	小时	的	他们的	天	可能	是	糟糕	有组织的	,	或者	甚至

['frɪtəd] [ə'weɪ] ;

frittered	away	;
油炸	离开	;

"他们一天中剩下的八个工作小时可能组织得很差，甚至被浪费掉了；

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [les] [dɪ'zæstrəs] [tuː; tə] [weɪst] [eɪt] ['aʊərz][ə; eɪ][deɪ][ðæn; ðən][ˌsɪks'tiːn]['aʊərz][ə; eɪ]

but	it	is	less	disastrous	to	waste	eight	hours	a	day	than	sixteen	hours	a
但	它	是	较少的	灾难性的	到	浪费	八	小时	一个	天	比	十六	小时	一个

[deɪ] ;

day	;
天	;

但每天浪费八小时的后果远比每天浪费十六小时的后果要轻；

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə][hæv; həv] [lɪvd] [ə; eɪ][bɪt][ðæn; ðən]['nevər][tuː; tə][hæv; həv] [lɪvd] [æt; ət][ɔːl] .

it	is	better	to	have	lived	a	bit	than	never	to	have	lived	at	all	.
它	是	更好的	到	有	居住地	一个	少量	比	绝不	到	有	居住地	在	全部	.

活过一段时间总比从未活过要好。

[ðə; ði]['riːəl]['trædʒədi][ɪz][ðə; ði]['trædʒədi][ʌv; əv][ðə; ði][mæn] [huː] [ɪz] [breɪst] [tuː; tə] ['efərt] ['niːðər] [ɪn]

The	real	tragedy	is	the	tragedy	of	the	man	who	is	braced	to	effort	neither	in
这	真实的	悲剧	是	这	悲剧	的	这	男人	WHO	是	支撑	到	努力	两者都不	在

[ðə; ði] ['ɑːfɪs] [nɔːr] [aʊt] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] ,

the	office	nor	out	of	it	,
这	办公室	也不	出去	的	它	,

真正的悲剧在于，有些人无论在工作中还是工作之外，都不愿付出努力。

[ænd; ənd][tuː; tə] [ðɪs] [mæn] [ðɪs] [bʊk] [ɪz][praɪ'merəli] [ə'drest] .

and	to	this	man	this	book	is	primarily	addressed	.
和	到	这	男人	这	书	是	主要	已解决	.

这本书主要是写给这个人的。

" [bʌt; bət] , " [sez] [ðə; ði] ['ʌðər] [ænd; ənd] [mɔːr] ['fɔːrtʃənət] [mæn] , " [ɔːl'ðoʊ] [maɪ]['ɔːrd(ə)neri] ['proʊgræm] [ɪz] [bɪgə(r)] [ðæn; ðən][hɪz; ɪz] ,

"	But	,	"	says	the	other	and	more	fortunate	man	,	"	although	my	ordinary	programme	is	bigger	than	his	,
"	但	,	"	说道	这	其他	和	更多的	幸运	男人	,	"	虽然	我的	普通的	程序	是	大	比	他的	,

“但是，”另一位更幸运的人说道，“虽然我的日常计划比他的要大，

[aɪ][wɑːnt][tuː; tə] [ɪk'siːd] [maɪ] ['proʊgræm] [tuː] !

I	want	to	exceed	my	programme	too	!
我	想	到	超过	我的	程序	也	!

我也想超越我的计划！

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['lɪvɪŋ] [ə; eɪ][bɪt] ; [aɪ][wɑːnt][tuː; tə][lɪv; laɪv] [mɔːr] .

I	am	living	a	bit	;	I	want	to	live	more	.
我	是	活的	一个	少量	;	我	想	到	居住	更多的	.

我目前的生活还算充实，但我想要更充实的生活。

[bʌt; bət][aɪ] ['riːəli] [kɑːnt][duː] [ə'nʌðər] ['deɪz] [wɜːrk][ɑːn][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][maɪ] [ə'fɪʃ(ə)l] [deɪ] .

But	I	really	can't	do	another	day's	work	on	the	top	of	my	official	day	.
但	我	真的	不能	做	其他	天	工作	在	这	顶部	的	我的	官方的	天	.

但我真的无法在正常工作日之外再加一天的工作了。

" [ðə; ði][fækt][ɪz] , [aɪ] , [ðə; ði] ['ɔːθər] ,

"	The	fact	is	,	I	,	the	author	,
"	这	事实	是	,	我	,	这	作者	,

“事实上，我，作为作者，

[ɔːt] [tuː; tə][hæv; həv] [fɔːr'siːn] [ðæt] [aɪ][ʃʊd; ʃəd] [ə'piːl] [moʊst] ['strɔːŋli] [tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [ɔːl'redi] [hæd; həd][æn; ən] ['ɪntrəst] [ɪn] [ɪg'zɪstəns] .

ought	to	have	foreseen	that	I	should	appeal	most	strongly	to	those	who	already	had	an	interest	in	existence	.
应该	到	有	预见	那	我	应该	上诉	最多	强烈	到	那些	WHO	已经	有	一个	兴趣	在	存在	.

我本应预见到，我应该最强烈地呼吁那些对生存本身就感兴趣的人。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ɔːlweɪz] [ðə; ði][mæn] [huː] [hæz; həz]['teɪstɪd] [laɪf] [huː] [dɪ'mændz] [mɔːr] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

It	is	always	the	man	who	has	tasted	life	who	demands	more	of	it	.
它	是	总是	这	男人	WHO	有	尝过	生活	WHO	需求	更多的	的	它	.

只有尝过人生滋味的人，才会对人生有更高的追求。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ɔːlweɪz] [ðə; ði][mæn] [huː] ['nevər] [gets] [aʊt][ʌv; əv][bed] [huː] [ɪz][ðə; ði][moʊst] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [raʊz] .

And	it	is	always	the	man	who	never	gets	out	of	bed	who	is	the	most	difficult	to	rouse	.
和	它	是	总是	这	男人	WHO	绝不	获得	出去	的	床	WHO	是	这	最多	难的	到	唤醒	.

而最难叫醒的，往往是那些从不下床的人。

[wel] , [juː; jʊ][ʌv; əv][ðə; ði][maɪ'nɔːrəti] ,

Well	,	you	of	the	minority	,
出色地	,	你	的	这	少数民族	,

好吧，你们是少数派。

[let] [juː 'es] [ə'suːm] [ðæt] [ðə; ði] [ɪn'tensəti] [ʌv; əv] [jʊr; jər] ['deɪli] ['mʌni] - ['getɪŋ] [wɪl] [nɑːt] [ə'laʊ] [juː; jʊ]

let	us	assume	that	the	intensity	of	your	daily	money	-	getting	will	not	allow	you
让	我们	认为	那	这	强度	的	你的	日常的	钱	-	获得	将要	不是	允许	你

[tuː; tə] ['kæri] [aʊt] [kwaɪt] [ɔːl] [ðə; ði] [sə'dʒestʃənz] [ɪn] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] .

to	carry	out	quite	all	the	suggestions	in	the	following	pages	.
到	携带	出去	相当	全部	这	建议	在	这	下列的	页面	.

假设您每天的收入强度不足以让您完全执行以下几页中的所有建议。

[sʌm; səm] [ʌv; əv] [ðə; ði] [sə'dʒestʃənz] [meɪ] [jet] [stænd] .

Some	of	the	suggestions	may	yet	stand	.
一些	的	这	建议	可能	然而	站立	.

有些建议或许仍然成立。

[aɪ] [æd'mɪt] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [nɑːt] [biː; bi] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [juːz] [ðə; ði] [taɪm] [spent] [ɑːn] [ðə; ði] ['dʒɜːrni] [hoʊm]

I	admit	that	you	may	not	be	able	to	use	the	time	spent	on	the	journey	home
我	承认	那	你	可能	不是	是	有能力的	到	使用	这	时间	花费	在	这	旅行	家

[æt; ət] [naɪt] ;

at	night	;
在	夜晚	;

我承认你可能无法利用晚上回家路上的时间;

[bʌt; bət] [ðə; ði] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['dʒɜːrni] [tuː; tə] [ðə; ði] ['ɑːfɪs] [ɪn] [ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [ɪz]

but	the	suggestion	for	the	journey	to	the	office	in	the	morning	is
但	这	建议	为了	这	旅行	到	这	办公室	在	这	早晨	是

[æz; əz] ['præktɪkəbl] [fɔːr; fər] [juː; jʊ] [æz; əz] [fɔːr; fər] ['enibɑːdi] .

as	practicable	for	you	as	for	anybody	.
作为	切实可行的	为了	你	作为	为了	任何人	.

但对于早上上班的行程建议，对你和其他人来说都同样可行。

[ænd; ənd] [ðæt] ['wiːkli] ['ɪntərv(ə)l] [ʌv; əv] ['fɔːrti] ['aʊərz] , [frʌm; frəm] ['sætərdeɪ] [tuː; tə] ['mʌndeɪ; 'mʌndi] ,

And	that	weekly	interval	of	forty	hours	,	from	Saturday	to	Monday	,
和	那	每周	间隔	的	四十	小时	,	从	周六	到	周一	,

而每周的这段时间，从周六到周一，长达四十个小时，

[ɪz] [jɔːrz] [dʒʌst] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] [ðə; ði] ['ʌðər] ['mænz] ,

is	yours	just	as	much	as	the	other	man's	,
是	你的	只是	作为	很多	作为	这	其他	男人的	,

它既属于你，也属于另一个人。

[ðoʊ] [ə; eɪ] [slaɪt] [ə,kjuːmjə'leɪʃn] [ʌv; əv] [fə'tiːg] [meɪ] [prɪ'vent] [juː; jʊ] [frʌm; frəm] [im'plɔiŋ] [ðə; ði]

though	a	slight	accumulation	of	fatigue	may	prevent	you	from	employing	the
尽管	一个	轻微	积累	的	疲劳	可能	防止	你	从	雇用	这

[hoʊl] [ʌv; əv] [jʊr; jər] " [eɪtʃ] . [piː] .

whole	of	your	"	h	.	p	.
所有的	的	你的	"	h	.	p	.

虽然轻微的疲劳可能会妨碍你发挥全部的“hp”能力。

" [ə'pɑːn] [ˌaɪ 'tiː] .

"	upon	it	.
"	之上	它	.

“就在上面。”

[ðer; ðər] [rɪ'meɪnz] , [ðen] , [ðə; ði] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] ['pɔːrʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [θriː] [ɔːr] [mɔːr] ['iːvnɪŋz] [ə; eɪ]

There	remains	,	then	,	the	important	portion	of	the	three	or	more	evenings	a
那里	遗迹	,	然后	,	这	重要的	部分	的	这	三	或者	更多的	晚上	一个

[wiːk] .

week	.
星期	.

那么，剩下的就是每周三个或更多个晚上中最重要的部分了。

[juː; jʊ] [tel] [ˌem 'iː] ['flætli] [ðæt] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] [tuː] ['taɪərd] [tuː; tə] [duː] ['eniθɪŋ] [ˌaʊt'saɪd] [jʊr; jər] ['prəʊgræm]

You	tell	me	flatly	that	you	are	too	tired	to	do	anything	outside	your	programme
你	告诉	我	断然	那	你	是	也	疲劳的	到	做	任何事物	外部	你的	程序

[æt; ət] [naɪt] .

at	night	.
在	夜晚	.

你直截了当地告诉我，你晚上太累了，除了你的工作安排之外，什么都做不了。

[ɪn] [rɪ'plaɪ] [tuː; tə] [wɪtʃ] [aɪ] [tel] [juː; jʊ] ['flætli] [ðæt] [ɪf] [jʊr; jər] ['ɔːrd(ə)neri] ['deɪz] [wɜːrk] [ɪz] [ðʌs]

In	reply	to	which	I	tell	you	flatly	that	if	your	ordinary	day's	work	is	thus
在	回复	到	哪个	我	告诉	你	断然	那	如果	你的	普通的	天	工作	是	因此

[ɪg'zɔːstɪŋ] ,

exhausting	,
精疲力竭	,

对此，我直截了当地告诉你，如果你的日常工作如此令人疲惫，

[ðen] [ðə; ði] ['bæləns] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [laɪf] [ɪz] [rɔːŋ] [ænd; ənd] [mʌst; məst] [biː; bi] [ə'dʒʌstɪd] .

then	the	balance	of	your	life	is	wrong	and	must	be	adjusted	.
然后	这	平衡	的	你的	生活	是	错误的	和	必须	是	调整	.

那么你的生活平衡就失衡了，必须进行调整。

[ə; eɪ] ['mænz] ['paʊɚz] [ɔːt] [nɑːt] [tuː; tə] [biː; bi] [mə'nɑːpəˌlaɪzd] [baɪ] [hɪz; ɪz] ['ɔːrd(ə)neri] ['deɪz] [wɜːrk] .

A	man's	powers	ought	not	to	be	monopolised	by	his	ordinary	day's	work	.
一个	男人的	权力	应该	不是	到	是	垄断	经过	他的	普通的	天	工作	.

一个人的精力不应该被他日常的工作所垄断。

[wʌt] , [ðen] , [ɪz] [tuː; tə] [biː; bi] [dʌn] ?

What	,	then	,	is	to	be	done	?
什么	,	然后	,	是	到	是	完毕	?

那么，该怎么办呢?

[ðə; ði] ['ɑːbviəs] [θɪŋ] [tuː; tə] [duː] [ɪz] [tuː; tə] [ˌsɜːrkəm'vent] [jʊr; jər] ['ɑːrdər] [fɔːr; fər] [jʊr; jər] ['ɔːrd(ə)neri] ['deɪz]

The	obvious	thing	to	do	is	to	circumvent	your	ardour	for	your	ordinary	day's
这	明显的	事物	到	做	是	到	规避	你的	热情	为了	你的	普通的	天

[wɜːrk] [baɪ] [ə; eɪ] [ruːz] .

work	by	a	ruse	.
工作	经过	一个	诡计	.

最显而易见的做法是用计谋来逃避你对日常工作的热情。

[ɪm'plɔɪ] [jʊr; jər] ['endʒɪnz] [ɪn] ['sʌmθɪŋ] [bɪ'jɑːnd] [ðə; ði] ['prəʊgræm] [bɪ'fɔːr] , [ænd; ənd] [nɑːt] ['æftər] ,

Employ	your	engines	in	something	beyond	the	programme	before	,	and	not	after	,
采用	你的	发动机	在	某物	超过	这	程序	前	,	和	不是	后	,

在节目开始之前，而不是之后，将你的精力投入到节目之外的其他事情上。

[juː; jʊ] [ɪm'plɔɪ] [ðem; ðəm] [ɑːn] [ðə; ði] ['prəʊgræm] [ɪt'self] .

you	employ	them	on	the	programme	itself	.
你	采用	他们	在	这	程序	本身	.

你在节目本身中运用它们。

['briːfli] , [get] [ʌp] ['ɜːrliər] [ɪn] [ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] .

Briefly	,	get	up	earlier	in	the	morning	.
简要地	,	得到	向上	早些时候	在	这	早晨	.

简而言之，就是早起。

[juː; jʊ] [seɪ] [juː; jʊ] ['kænɑːt] .

You	say	you	cannot	.
你	说	你	不能	.

你说你不能。

[juː; jʊ] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɑːsəb(ə)l][fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə][goʊ] ['ɜːrliər] [tuː; tə][bed][ʌv; əv][ə; eɪ] [naɪt] —

You	say	it	is	impossible	for	you	to	go	earlier	to	bed	of	a	night	—
你	说	它	是	不可能的	为了	你	到	去	早些时候	到	床	的	一个	夜晚	—

[tuː; tə][duː][soʊ] [wʊd] [ˌʌp'set][ðə; ði][ɪn'taɪər] ['haʊshoʊld] .

to	do	so	would	upset	the	entire	household	.
到	做	所以	会	沮丧的	这	全部的	家庭	.

你说你不可能早点睡觉——那样做会让全家人都感到不安。

[aɪ][duː][nɑːt] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][kwaɪt][ɪm'pɑːsəb(ə)l][tuː; tə][goʊ][tuː; tə][bed] ['ɜːrliər] [æt; ət] [naɪt] .

I	do	not	think	it	is	quite	impossible	to	go	to	bed	earlier	at	night	.
我	做	不是	思考	它	是	相当	不可能的	到	去	到	床	早些时候	在	夜晚	.

我认为晚上早点睡觉并非完全不可能。

[aɪ] [θɪŋk] [ðæt] [ɪf] [juː; jʊ][pər'sɪst][ɪn]['raɪzɪŋ] ['ɜːrliər] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['kɑːnsɪkwens] [ɪz] [ˌɪnsə'fɪʃənsi]

I	think	that	if	you	persist	in	rising	earlier	,	and	the	consequence	is	insufficiency
我	思考	那	如果	你	坚持	在	上升	早些时候	,	和	这	结果	是	不足

[ʌv; əv] [sliːp] ,

of	sleep	,
的	睡觉	,

我认为，如果你坚持早起，导致睡眠不足，

[juː; jʊ] [wɪl] [suːn] [faɪnd][ə; eɪ] [weɪ] [ʌv; əv]['goʊɪŋ][tuː; tə][bed] ['ɜːrliər] .

you	will	soon	find	a	way	of	going	to	bed	earlier	.
你	将要	很快	寻找	一个	方式	的	去	到	床	早些时候	.

你很快就会找到早睡的方法。

[bʌt; bət][maɪ] [ɪm'preʃ(ə)n] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] ['kɑːnsɪkwensɪz] [ʌv; əv]['raɪzɪŋ] ['ɜːrliər] [wɪl] [nɑːt][biː; bi][æn; ən]

But	my	impression	is	that	the	consequences	of	rising	earlier	will	not	be	an
但	我的	印象	是	那	这	结果	的	上升	早些时候	将要	不是	是	一个

[ˌɪnsə'fɪʃənsi] [ʌv; əv] [sliːp] .

insufficiency	of	sleep	.
不足	的	睡觉	.

但我的感觉是，早起的后果不会导致睡眠不足。

[maɪ] [ɪm'preʃ(ə)n] , ['groʊɪŋ] [strɔːŋgər] ['evri] [jɪr] , [ɪz] [ðæt] [sliːp] [ɪz]['pɑːrtli][ə; eɪ]['mætər] [ʌv; əv]['hæbɪt]

My	impression	,	growing	stronger	every	year	,	is	that	sleep	is	partly	a	matter	of	habit
我的	印象	,	生长	更强	每一个	年	,	是	那	睡觉	是	部分	一个	事情	的	习惯

— [ænd; ənd][ʌv; əv] ['slæknəs] .

—	and	of	slackness	.
—	和	的	松懈	.

我的感觉越来越强烈，那就是睡眠部分取决于习惯，部分取决于懒散。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [kən'vɪnst] [ðæt] [moʊst]['piːp(ə)l] [sliːp] [æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz] [ðeɪ] [duː][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər]

I	am	convinced	that	most	people	sleep	as	long	as	they	do	because	they	are
我	是	确信	那	最多	人们	睡觉	作为	长的	作为	他们	做	因为	他们	是

[æt; ət][ə; eɪ] [lɔːs] [fɔːr; fər]['eni] ['ʌðər] [daɪ'vɜːrʒ(ə)n] .

at	a	loss	for	any	other	diversion	.
在	一个	损失	为了	任何	其他	导流	.

我确信大多数人之所以睡那么长时间，是因为他们找不到其他消遣方式。

[haʊ] [mʌtʃ] [sliːp] [duː][juː; jʊ] [θɪŋk] [ɪz]['deɪli] [əb'teɪnd] [baɪ][ðə; ði]['paʊərf(ə)l] ['helθi] [mæn] [huː] ['deɪli]

How	much	sleep	do	you	think	is	daily	obtained	by	the	powerful	healthy	man	who	daily
如何	很多	睡觉	做	你	思考	是	日常的	获得	经过	这	强大的	健康	男人	WHO	日常的

['rætlz] [ʌp][jʊr; jər] [striːt] [ɪn] [tʃɑːrdʒ] [ʌv; əv]['kɑːrtər] ['pætɜ·sənz] [væn] ?

rattles	up	your	street	in	charge	of	Carter	Patterson's	van	?
嘎嘎作响	向上	你的	街道	在	收费	的	卡特	帕特森的	货车	?

你认为每天驾驶卡特·帕特森货车在你家附近街道上横冲直撞的那个身强力壮的男人，每天能睡多久？

[aɪ][hæv; həv] [kən'sʌltid] [ə; eɪ]['dɑːktər][ɑːn] [ðɪs] [pɔɪnt] .

I	have	consulted	a	doctor	on	this	point	.
我	有	咨询	一个	医生	在	这	观点	.

我已就此咨询过医生。

[hiː; hi][ɪz][ə; eɪ]['dɑːktər] [huː] [fɔːr; fər] ['twenti] - [fɔːr] ['jɪrz] [hæz; həz][hæd; həd][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['dʒen(ə)rəl]

He	is	a	doctor	who	for	twenty	-	four	years	has	had	a	large	general
他	是	一个	医生	WHO	为了	二十	-	四	年	有	有	一个	大的	一般的

['præktɪs] [ɪn][ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['flɜːrɪʃɪŋ] ['sʌbɜːrb][ʌv; əv] ['lʌndən] ,

practice	in	a	large	flourishing	suburb	of	London	,
实践	在	一个	大的	芊芊	市郊	的	伦敦	,

他是一名医生，在伦敦一个繁荣的大郊区拥有一家规模庞大的全科诊所，从业已有24年。

[ɪn'hæbɪtɪd] [baɪ][ɪg'zæktli] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l][æz; əz][juː; jʊ][ænd; ənd][ˌem 'iː] .

inhabited	by	exactly	such	people	as	you	and	me	.
有人居住的	经过	确切地	这样的	人们	作为	你	和	我	.

居住着像你我这样的人。

[hiː; hi][ɪz][ə; eɪ][kɜːrt][mæn] , [ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['ænsər] [wʌz; wəz][kɜːrt] :

He	is	a	curt	man	,	and	his	answer	was	curt	:
他	是	一个	简短	男人	,	和	他的	回答	曾是	简短	:

他为人冷淡，回答也很简短：

" [moʊst]['piːp(ə)l] [sliːp] [ðəm'selvz] ['stuːpɪd] .

"	Most	people	sleep	themselves	stupid	.
"	最多	人们	睡觉	他们自己	愚蠢的	.

大多数人睡得太沉，以至于神志不清。

" [hiː; hi] [went] [ɑːn][tuː; tə] [gɪv] [hɪz; ɪz] [ə'pɪnjən] [ðæt] [naɪn] [men] [aʊt] [ʌv; əv][ten] [wʊd] [hæv; həv] ['betər]

"	He	went	on	to	give	his	opinion	that	nine	men	out	of	ten	would	have	better
"	他	去	在	到	给	他的	观点	那	九	男人	出去	的	十	会	有	更好的

[helθ] [ænd; ənd] [mɔːr] [fʌn] [aʊt] [ʌv; əv][laɪf] [ɪf] [ðeɪ] [spent] [les] [taɪm][ɪn][bed] .

health	and	more	fun	out	of	life	if	they	spent	less	time	in	bed	.
健康	和	更多的	乐趣	出去	的	生活	如果	他们	花费	较少的	时间	在	床	.

"他接着表示，如果十个男人中有九个少花时间待在床上，他们的健康状况会更好，生活也会更有趣。

['ʌðər] ['dɑːktɝz][hæv; həv][kən'fɜːrmd] [ðɪs] ['dʒʌdʒmənt] , [wɪtʃ] , [ʌv; əv] [kɔːrs] , [dʌz] [nɑːt][ə'plai] [tuː; tə]

Other	doctors	have	confirmed	this	judgment	,	which	,	of	course	,	does	not	apply	to
其他	医生	有	确认的	这	判断	,	哪个	,	的	课程	,	做	不是	申请	到

['groʊɪŋ] [juθs] .

growing	youths	.
生长	青年	.

其他医生也证实了这一判断，当然，这并不适用于正在成长的青少年。

[raɪz] [æn; ən]['aʊər] , [æn; ən]['aʊər][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] , [ɔːr]['iːv(ə)n] [tuː] ['aʊərz] ['ɜːrliər] ;

Rise	an	hour	,	an	hour	and	a	half	,	or	even	two	hours	earlier	;
上升	一个	小时	,	一个	小时	和	一个	一半	,	或者	甚至	二	小时	早些时候	;

比平时早起一小时、一个半小时，甚至两个小时；

[ænd; ənd] — [ɪf] [juː; jʊ][mʌst; məst] — [rɪ'taɪər] ['ɜːrliər] [wen] [juː; jʊ][kæn; kən] .

and	—	if	you	must	—	retire	earlier	when	you	can	.
和	—	如果	你	必须	—	退休	早些时候	什么时候	你	能	.

如果必须的话，那就尽可能早退休吧。

[ɪn][ðə; ði] ['mætər] [ʌv; əv] [ɪk'siːdɪŋ] ['proʊgræmz] ,

In	the	matter	of	exceeding	programmes	,
在	这	事情	的	超过	节目	,

关于超出计划范围的问题，

[juː; jʊ] [wɪl] [ə'kɑːmplɪʃ] [æz; əz] [mʌtʃ] [ɪn][wʌn] ['mɔːrnɪŋ] ['aʊər][æz; əz][ɪn] [tuː] ['iːvnɪŋ] ['aʊərz] .

you	will	accomplish	as	much	in	one	morning	hour	as	in	two	evening	hours	.
你	将要	完成	作为	很多	在	一	早晨	小时	作为	在	二	晚上	小时	.

你早上花一个小时能完成相当于晚上花两个小时的工作量。

" [bʌt; bət] , " [juː; jʊ] [seɪ] , " [aɪ] ['kudnt] [bɪ'gɪn] [wɪ'ðaʊt] [sʌm; səm] [fuːd] , [ænd; ənd] ['sɜːrvənt] .

"	But	,	"	you	say	,	"	I	couldn't	begin	without	some	food	,	and	servants	.
"	但	,	"	你	说	,	"	我	不能	开始	没有	一些	食物	,	和	仆人	.

"但是，"你说，"没有食物和仆人，我就无法开始。"

" ['ʃʊrli] , [maɪ] [dɪr] [sɜːr] ,
" Surely , my dear sir ,
" 一定 , 我的 亲爱的 先生 ,

"当然，我亲爱的先生，

[ɪn][æn; ən][eɪdʒ] [wen] [æn; ən] ['eksələnt] ['spɪrɪt] - [læmp] ([ɪn'kluːdɪŋ] [ə; eɪ] ['sɔːspæn]) [kæn; kən][biː; bi]
in an age when an excellent spirit - lamp (including a saucepan) can be
在 一个 年龄 什么时候 一个 出色的 精神 - 灯 (包括 一个 平底锅) 能 是
[bɔːt] [fɔːr; fər] [les] [ðæn; ðən][ə; eɪ] ['ʃɪlɪŋ] ,
bought for less than a shilling ,
买 为了 较少的 比 一个 先令 ,

在这个时代，一盏品质优良的酒精灯（包括一个小平底锅）只需不到一先令就能买到。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt]['goʊɪŋ][tuː; tə] [ə'laʊ] [jʊr; jər][haɪɪst; 'haɪəst] ['welfer] [tuː; tə] [dɪ'pend] [ə'pɑːn][ðə; ði]
you are not going to allow your highest welfare to depend upon the
你 是 不是 去 到 允许 你的 最高 福利 到 依赖 之上 这
[prɪ'keriəs] [ɪ'miːdiət] [ˌsiː 'oʊ] - [ˌɑːpə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ə; eɪ] ['feloʊ] ['kriːtʃər] !
precarious immediate co - operation of a fellow creature !
岌岌可危 即时 合作 - 手术 的 一个 同伴 生物 !

你不会允许你最高的福祉取决于另一个生物短暂的合作！

[ɪn'strʌkt] [ðə; ði] ['feloʊ] ['kriːtʃər] , [huː'evər] [ʃiː; ʃi] [meɪ] [biː; bi] , [æt; ət] [naɪt] .
Instruct the fellow creature , whoever she may be , at night .
指示 这 同伴 生物 , 谁 她 可能 是 , 在 夜晚 .

在夜里教导那个同伴，无论她是谁。

[tel] [hɜːr; hər][tuː; tə][pʊt][ə; eɪ] [treɪ] [ɪn][ə; eɪ]['suːtəb(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n]['oʊvər] [naɪt] .
Tell her to put a tray in a suitable position over night .
告诉 她 到 放 一个 托盘 在 一个 合适的 位置 超过 夜晚 .

告诉她晚上把托盘放在合适的位置。

[ɑːn] [ðæt] [treɪ] [tuː] ['bɪskɪts] , [ə; eɪ][kʌp][ænd; ənd] ['sɔːsər] , [ə; eɪ][bɑːks][ʌv; əv] [mætʃɪz] [ænd; ənd][ə; eɪ]
On that tray two biscuits , a cup and saucer , a box of matches and a
在 那 托盘 二 饼干 , 一个 杯子 和 碟子 , 一个 盒子 的 比赛 和 一个
['spɪrɪt] - [læmp] ;
spirit - lamp ;
精神 - 灯 ;

托盘上放着两块饼干、一个杯子和碟子、一盒火柴和一个酒精灯；

[ɑːn][ðə; ði][læmp] , [ðə; ði] ['sɔːspæn] ; [ɑːn][ðə; ði] ['sɔːspæn] , [ðə; ði][lɪd] — [bʌt; bət] [tɜːrnd] [ðə; ði] [rɔːŋ]
on the lamp , the saucepan ; on the saucepan , the lid — but turned the wrong
在 这 灯 , 这 平底锅 ; 在 这 平底锅 , 这 盖 — 但 转向 这 错误的
[weɪ] [ʌp] ;
way up ;
方式 向上 ;

灯上放着平底锅；平底锅上放着锅盖——但是锅盖放反了；

[ɑːn][ðə; ði] [rɪ'vɜːrst] [lɪd] , [ðə; ði] [smɔːl] ['tiːpɑːt] , [kən'teɪnɪŋ] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] ['kwɑːntəti][ʌv; əv] [tiː] [liːvz] .
on the reversed lid , the small teapot , containing a minute quantity of tea leaves .
在 这 反转 盖 , 这 小的 茶壶 , 包含 一个 分钟 数量 的 茶 树叶 .

翻过来的盖子上，是一个小茶壶，里面装着少量茶叶。

[juː; jʊ] [wɪl] [ðen] [hæv; həv][tuː; tə] [straɪk] [ə; eɪ] [mætʃ] — [ðæt] [ɪz][ɔːl] .
You will then have to strike a match — that is all .
你 将要 然后 有 到 罢工 一个 匹配 — 那 是 全部 .

然后你只需要划根火柴——就这么简单。

[ɪn] [θriː] ['mɪnɪts] [ðə; ði]['wɔːtər][bɔɪlz] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [pɔːr] [ˌaɪ 'tiː]['ɪntuː][ðə; ði] ['tiːpɑːt] ([wɪtʃ] [ɪz]

In	three	minutes	the	water	boils	,	and	you	pour	it	into	the	teapot	(	which	is
在	三	分钟	这	水	沸腾	,	和	你	倒	它	进入	这	茶壶	(	哪个	是

[ɔːl'redi] [wɔːrm]) .

already	warm	)	.
已经	温暖的	)	.

三分钟后水就沸腾了，你把它倒入茶壶（茶壶已经是温热的）。

[ɪn] [θriː] [mɔːr] ['mɪnɪts] [ðə; ði] [tiː] [ɪz][ɪn'fjoəʊzd] .

In	three	more	minutes	the	tea	is	infused	.
在	三	更多的	分钟	这	茶	是	注入	.

再过三分钟，茶就泡好了。

[juː; jʊ][kæn; kən][bɪ'gɪn][jʊr; jər][deɪ] [waɪl] ['drɪŋkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .

You	can	begin	your	day	while	drinking	it	.
你	能	开始	你的	天	尽管	喝	它	.

你可以一边喝着它一边开始新的一天。

[ðiːz] ['diːteɪlz] [meɪ] [siːm] ['trɪviəl][tuː; tə][ðə; ði] ['fuːlɪʃ] , [bʌt; bət][tuː; tə][ðə; ði] ['θɔːtf(ə)l] [ðeɪ] [wɪl]

These	details	may	seem	trivial	to	the	foolish	,	but	to	the	thoughtful	they	will
这些	细节	可能	似乎	琐碎的	到	这	愚蠢	,	但	到	这	周到	他们	将要

[nɑːt] [siːm] ['trɪviəl] .

not	seem	trivial	.
不是	似乎	琐碎的	.

这些细节在愚昧的人看来或许微不足道，但在深思熟虑的人看来却并非如此。

[ðə; ði]['prɑːpər] ,

The	proper	,
这	恰当的	,

合适的，

[waɪz] ['bæləns ɪŋ] [ʌv; əv] [wʌnz] [hoʊl] [laɪf] [meɪ] [dɪ'pend] [ə'pɑːn][ðə; ði] [ˌfiːzə'bɪlətɪ] [ʌv; əv][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv]

wise	balancing	of	one's	whole	life	may	depend	upon	the	feasibility	of	a	cup	of
明智的	平衡	的	一个人的	所有的	生活	可能	依赖	之上	这	可行性	的	一个	杯子	的

[tiː] [æt; ət][æn; ən][ʌn'juːʒuəl]['aʊər] .

tea	at	an	unusual	hour	.
茶	在	一个	异常	小时	.

一个人能否明智地平衡生活中的一切，可能取决于在不寻常的时间喝一杯茶是否可行。

[ə; eɪ] . [biː] .

A	.	B	.
一个	.	B	.

AB

['kɑːntents]

CONTENTS

内容

内容

['prefəs]

PREFACE

前言

前言

[aɪ][ðə; ði] ['deɪli] ['mɪrək(ə)l]

I	THE	DAILY	MIRACLE
我	这	日常的	奇迹

《每日奇迹》

[iː][ðə; ði][dɪ'zaɪər][tuː; tə] [ɪk'siːd] [wʌnz] ['proʊgræm]

II	THE	DESIRE	TO	EXCEED	ONE'S	PROGRAMME
二	这	欲望	到	超过	一个人的	程序

二、渴望超越既定计划

[ˌaɪˈaɪˈaɪ] [priˈkɔːʃənz] [bɪˈfɔːr] [bɪˈgɪnɪŋ]

III	PRECAUTIONS	BEFORE	BEGINNING
三、	防范措施	前	开始

三、开始前的注意事项

[ˌaɪ ˈviː][ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈtrʌb(ə)l]

IV	THE	CAUSE	OF	THE	TROUBLE
第四	这	原因	的	这	麻烦

四、麻烦的起因

[viː] [ˈtenɪs] [ænd; ənd][ðə; ði] [ɪˈmɔːrt(ə)l] [soʊl]

V	TENNIS	AND	THE	IMMORTAL	SOUL
V	网球	和	这	不朽	灵魂

V网球与不朽的灵魂

['vaɪ, 'viː] [rɪˈmembər] ['hjuːmən] ['neɪtʃər]

VI	REMEMBER	HUMAN	NATURE
六年级	记住	人类	自然

六、谨记人性

[ˌviːˌaɪˈaɪ] [kənˈtroʊlɪŋ] [ðə; ði][maɪnd]

VII	CONTROLLING	THE	MIND
七	控制	这	头脑

第七章 控制思想

[ˌviːˌaɪˈaɪˈaɪ][ðə; ði] [rɪˈflektɪv] [muːd]

VIII	THE	REFLECTIVE	MOOD
八	这	反光的	情绪

第八章 反思的情绪

[ˌaɪˈɛks] ['ɪntrəst] [ɪn] [ðə; ði] [aːts]

IX	INTEREST	IN	THE	ARTS
第九章	兴趣	在	这	艺术

九、对艺术的兴趣

[eks] ['nʌθɪŋ] [ɪn] [laɪf] [ɪz] ['hʌmdrʌm]

X	NOTHING	IN	LIFE	IS	HUMDRUM
X	没有什么	在	生活	是	平淡无奇

生活中没有什么是单调乏味的。

[saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ] ['sɪriəs] ['riːdɪŋ]

XI	SERIOUS	READING
十一	严肃的	阅读

十一、严肃阅读

[ˌɛksˌaɪˈaɪ] ['deindʒəz] [tuː; tə] [əˈvɔɪd]

XII	DANGERS	TO	AVOID
十二	危险	到	避免

十二种需要避免的危险

[aɪ]

I
我

我

[ðə; ði] ['deɪli] ['mɪrək(ə)l]

THE	DAILY	MIRACLE
这	日常的	奇迹

每日奇迹

" [jes] , ['hiːz][wʌn][ʌv; əv] [ðoʊz] [men] [ðæt] [dəunt] [noʊ] [haʊ] [tuː; tə] ['mænɪdʒ] .

"	Yes	,	he's	one	of	those	men	that	don't	know	how	to	manage	.
"	是的	,	他是	一	的	那些	男人	那	不	知道	如何	到	管理	.

"是的，他就是那种不懂得如何管理的人。"

[gʊd] [ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] .
Good **situation** **.**
好的 情况 .

情况不错。

['regjələr] ['ɪnkʌm] .
Regular **income** **.**
常规的 收入 .

定期收入。

[kwaɪt] [ɪ'nʌf] [fɔːr; fər] ['lʌkʃəriz] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [niːdz] .
Quite **enough** **for** **luxuries** **as** **well** **as** **needs** **.**
相当 足够的 为了 奢侈品 作为 出色地 作为 需求 .

既能满足日常所需，也能享受奢侈品。

[nɑːt] ['riːəli] [ɪk'strævəgənt] .
Not **really** **extravagant** **.**
不是 真的 靡 .

并不算奢侈。

[ænd; ənd] [jet] [ðə; ði] ['fɛloʊz] ['ɔːlweɪz] [ɪn] ['dɪfəkəltɪz] .
And **yet** **the** **fellow's** **always** **in** **difficulties** **.**
和 然而 这 同伴们 总是 在 困难 .

然而，这个人总是遇到麻烦。

['sʌmhaʊ] [hiː; hi] [gets] ['nʌθɪŋ] [aʊt] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['mʌni] .
Somehow **he** **gets** **nothing** **out** **of** **his** **money** **.**
不知何故 他 获得 没有什么 出去 的 他的 钱 .

他怎么也用不上他的钱。

['eksələnt] [flæt] — [hæf] ['empti] !
Excellent **flat** **—** **half** **empty** **!**
出色的 平坦的 — 一半 空的 !

绝佳公寓——半空!

['ɔːlweɪz] [lʊks] [æz; əz] [ɪf] ['hiːd] [hæd; həd] [ðə; ði] ['broʊkərz] [ɪn] .
Always **looks** **as** **if** **he'd** **had** **the** **brokers** **in** **.**
总是 看起来 作为 如果 他会 有 这 经纪人 在 .

他看起来总是像是事先安排好了经纪人。

[nuː] [suːt] — [oʊld] [hæt] !
New **suit** **—** **old** **hat** **!**
新的 套装 — 老的 帽子 !

新西装——旧帽子!

[mæg'nɪfɪs(ə)nt] ['nektaɪ] — ['bægi] ['traʊzərz] !
Magnificent **necktie** **—** **baggy** **trousers** **!**
壮丽 领带 — 宽松的 裤子 !

漂亮的领带——搭配宽松的裤子!

[æsks] [juː; jʊ] [tuː; tə] ['dɪnər] : [kʌt] [glæs] — [bæd] ['mʌt(ə)n] , [ɔːr] ['tɜːrkɪʃ] ['kɔːfi] — [krækt] [kʌp] !
Asks **you** **to** **dinner** **:** **cut** **glass** **—** **bad** **mutton** **,** **or** **Turkish** **coffee** **—** **cracked** **cup** **!**
问 你 到 晚餐 : 切 玻璃 — 坏的 羊肉 , 或者 土耳其 咖啡 — 裂纹 杯子 !

邀请你共进晚餐：切玻璃——劣质羊肉，或者土耳其咖啡——裂杯!

[hiː; hi] [kɑːnt] [ˌʌndər'stænd] [ˌaɪ 'tiː] .
He **can't** **understand** **it** **.**
他 不能 理解 它 .

他无法理解。

[ˌeksplə'neɪʃ(ə)n] ['sɪmpli] [ɪz] [ðæt] [hiː; hi] ['frɪtərz] [hɪz; ɪz] ['ɪnkʌm] [ə'weɪ] .
Explanation **simply** **is** **that** **he** **fritters** **his** **income** **away** **.**
解释 简单地 是 那 他 油炸饼 他的 收入 离开 .

原因很简单，他把收入都挥霍掉了。

[wɪʃ] [aɪ][hæd; həd][ðə; ði][hæf][ʌv; əv][ˌaɪ ˈtiː] !
Wish **I** **had** **the** **half** **of** **it** **!**
希望 我 有 这 一半 的 它 !

真希望我能拥有它的一半!

[aɪˈd] [ʃoʊ] [hɪm; ɪm] —
I'd **show** **him** **—**
ID 展示 他 —

我会让他看看——

" [soʊ][wiː; wi][hæv; həv][moʊst][ʌv; əv][juː ˈes] ['krɪtɪsaɪz] , [æt; ət][wʌn][taɪm][ɔːr] [əˈnʌðər] , [ɪn]['aʊər; ɑːr]
" **So** **we** **have** **most** **of** **us** **criticised** **,** **at** **one** **time** **or** **another** **,** **in** **our**
" 所以 我们 有 最多 的 我们 受到批评 , 在 一 时间 或者 其他 , 在 我们的
[suːˈpɪriər] [weɪ] .
superior **way** **.**
优越的 方式 .

“所以，我们大多数人都会在某个时候以优越的方式受到批评。”

[wiː; wi][ɑːr; ər] ['nɪrli] [ɔːl] ['tʃɑːnsələz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪksˈtʃekər] : [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ðə; ði][praɪd][ʌv; əv][ðə; ði]
We **are** **nearly** **all** **chancellors** **of** **the** **exchequer** **:** **it** **is** **the** **pride** **of** **the**
我们 是 几乎 全部 校长 的 这 国库 : 它 是 这 自豪 的 这
['moʊmənt] .
moment **.**
片刻 .

我们几乎都是财政大臣：这是当下最值得骄傲的事情。

['njuːzˌpeɪpəz] [ɑːr; ər] [fʊl] [ʌv; əv]['ɑːrtɪk(ə)lz] [ɪk'spleɪnɪŋ] [haʊ] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ɑːn] [sʌtʃ] - [ænd; ənd] - [sʌtʃ]
Newspapers **are** **full** **of** **articles** **explaining** **how** **to** **live** **on** **such** **-** **and** **-** **such**
报纸 是 满的 的 文章 解释 如何 到 居住 在 这样的 - 和 - 这样的
[ə; eɪ][sʌm; səm] ,
a **sum** **,**
一个 和 ,

报纸上充斥着各种文章，教人如何用这么多钱生活。

[ænd; ənd] [ðiːz] ['ɑːrtɪk(ə)lz] [prəˈvoʊk] [ə; eɪ] [ˌkɔːrəˈspɑːndəns] [huːz] ['vaɪələns] [pruːvz] [ðə; ði] ['ɪntrəst]
and **these** **articles** **provoke** **a** **correspondence** **whose** **violence** **proves** **the** **interest**
和 这些 文章 惹 一个 一致 谁 暴力 证明 这 兴趣
[ðeɪ] [ɪkˈsaɪt] .
they **excite** **.**
他们 激发 .

这些文章引发了激烈的通信，而通信中的激烈程度也证明了它们所激起的关注度。

['riːs(ə)ntli] , [ɪn][ə; eɪ] ['deɪli] ['ɔːrgən] ,
Recently **,** **in** **a** **daily** **organ** **,**
最近 , 在 一个 日常的 器官 ,

最近，在一家日报上，

[ə; eɪ]['bæt(ə)l][reɪdʒd] [raʊnd] [ðə; ði] ['kwestʃən] ['weðər] [ə; eɪ] ['wʊmən] [kæn; kən][ɪgˈzɪst] ['naɪsli] [ɪn][ðə; ði]
a **battle** **raged** **round** **the** **question** **whether** **a** **woman** **can** **exist** **nicely** **in** **the**
一个 战斗 愤怒 圆形的 这 问题 无论 一个 女士 能 存在 很好 在 这
['kʌntri] [ɑːn] L85 [ə; eɪ] [jɪr] .
country **on** **L85** **a** **year** **.**
国家 在 L85 一个 年 .

围绕着一个问题展开了激烈的争论：一个女人一年收入 85 英镑能否在乡村过上体面的生活?

[aɪ][hæv; həv] [siːn] [æn; ən] ['eseɪ] , " [haʊ] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ɑːn] [eɪt] ['ʃɪlɪŋ] [ə; eɪ] [wiːk] .
I **have** **seen** **an** **essay** **,** **"** **How** **to** **live** **on** **eight** **shillings** **a** **week** **.**
我 有 已见 一个 散文 , " 如何 到 居住 在 八 先令 一个 星期 .

我见过一篇题为《如何靠每周八先令生活》的文章。

" [bʌt; bət][aɪ][hæv; həv]['nevər] [siːn] [æn; ən] ['eseɪ] , " [haʊ] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ɑːn] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz]
" But I have never seen an essay , " How to live on twenty - four hours
" 但 我 有 绝不 已见 一个 散文 , " 如何 到 居住 在 二十 - 四 小时
[ə; eɪ] [deɪ] .
a day .
一个 天 .

但我从未见过一篇题为《如何一天只活24小时》的文章。

" [jet] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [sed] [ðæt] [taɪm] [ɪz] ['mʌni] .
" Yet it has been said that time is money .
" 然而 它 有 到过 说 那 时间 是 钱 .

“然而，人们常说时间就是金钱。”

[ðæt] ['prɑːvɜːrb] [ˌʌndə'steɪts] [ðə; ði] [keɪs] .
That proverb understates the case .
那 谚语 低估了 这 案件 .

那句谚语低估了实际情况。

[taɪm] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['mʌni] .
Time is a great deal more than money .
时间 是 一个 伟大的 交易 更多的 比 钱 .

时间远比金钱宝贵。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] [taɪm] [juː; jʊ][kæn; kən] [əb'teɪn] ['mʌni] — ['juːʒuəli; 'juːʒəli] .
If you have time you can obtain money — usually .
如果 你 有 时间 你 能 获得 钱 — 通常 .

只要你有时间，通常都能弄到钱。

[bʌt; bət] [ðoʊ] [juː; jʊ][hæv; həv][ðə; ði] [welθ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [kloʊk] - [ruːm] [ə'tendənt] [æt; ət][ðə; ði]
But though you have the wealth of a cloak - room attendant at the
['kɑːrltən][hoʊ'tel] ,
Carlton Hotel ,
卡尔顿 酒店 ,

但是，即使你拥有卡尔顿酒店衣帽间服务员那样的财富，

[juː; jʊ]['kænɑːt] [baɪ] [jɔːr'self] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] [mɔːr] [taɪm][ðæn; ðən][aɪ][hæv; həv] ,
you cannot buy yourself a minute more time than I have ,
你 不能 买 你自己 一个 分钟 更多的 时间 比 我 有 ,

你不可能比我多挣一分钟时间。

[ɔːr][ðə; ði][kæt][baɪ][ðə; ði]['faɪər][hæz; həz] .
or the cat by the fire has .
或者 这 猫 经过 这 火 有 .

或者火堆旁的猫。

[fɪ'lɒsəfəz] [hæv; həv] [ɪk'spleɪnd] [speɪs] .
Philosophers have explained space .
哲学家 有 解释 空间 .

哲学家们已经解释了空间。

[ðeɪ] [hæv; həv][nɑːt] [ɪk'spleɪnd] [taɪm] .
They have not explained time .
他们 有 不是 解释 时间 .

他们没有解释时间。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][ˌɪnɪk'splɪkəb(ə)l] [rɔː] [mə'tɪriəl] [ʌv; əv] ['evriθɪŋ] .
It is the inexplicable raw material of everything .
它 是 这 无法解释的 生的 材料 的 一切 .

它是万物不可解释的原材料。

[wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] , [ɔːl][ɪz]['pɑːsəb(ə)l] ; [wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'tiː] , ['nʌθɪŋ] .

With	it	,	all	is	possible	;	without	it	,	nothing	.
和	它	, 全部		是	可能的	;	没有	它	,	没有什么	.

有了它，一切皆有可能；没有它，一切都无从谈起。

[ðə; ði] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] [taɪm] [ɪz] ['truːli] [ə; eɪ] ['deɪli] ['mɪrək(ə)l] , [æn; ən] [ə'fer] ['dʒenjuɪnli] [ə'stɑːnɪʃɪŋ] [wen]

The	supply	of	time	is	truly	a	daily	miracle	,	an	affair	genuinely	astonishing	when
这	供应	的	时间	是	真的	一个	日常的	奇迹	,	一个	事务	真的	惊人	什么时候

[wʌn] [ɪg'zæmɪnz] [ˌaɪ 'tiː] .

one	examines	it	.
一	检查	它	.

时间的供给真是一个每日的奇迹，仔细审视之下，你会发现它确实令人惊叹。

[juː; jʊ] [weɪk] [ʌp] [ɪn] [ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] , [ænd; ənd] [loʊ] !

You	wake	up	in	the	morning	,	and	lo	!
你	唤醒	向上	在	这	早晨	,	和	洛	!

你早上醒来，瞧!

[jʊr; jər] [pɜːrs] [ɪz] ['mædʒɪkli] [fɪld] [wɪð; wɪθ] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌʌnˌmænjə'fæktʃərd] ['tɪʃuː]

your	purse	is	magically	filled	with	twenty	-	four	hours	of	the	unmanufactured	tissue
你的	钱包	是	神奇地	已填	和	二十	-	四	小时	的	这	未制造的	组织

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['juːnɪvɜːrs] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [laɪf] !

of	the	universe	of	your	life	!
的	这	宇宙	的	你的	生活	!

你的钱包神奇地装满了你生命宇宙中未经加工的24小时纸巾!

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [jɔːrz] .

It	is	yours	.
它	是	你的	.

它是你的。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ði] [moʊst] ['preʃəs] [ʌv; əv] [pə'zeʃnz] .

It	is	the	most	precious	of	possessions	.
它	是	这	最多	宝贵的	的	财产	.

它是最珍贵的财产。

[ə; eɪ] ['haɪli] ['sɪŋgjələr] [kə'mɑːdəti] , ['ʃauə] [ə'pɑːn] [juː; jʊ] [ɪn] [ə; eɪ] ['mænər] [æz; əz] ['sɪŋgjələr] [æz; əz]

A	highly	singular	commodity	,	showered	upon	you	in	a	manner	as	singular	as
一个	高度	单数	商品	,	淋浴	之上	你	在	一个	方式	作为	单数	作为

[ðə; ði] [kə'mɑːdəti] [ɪt'self] !

the	commodity	itself	!
这	商品	本身	!

一件极其独特的商品，以一种与商品本身一样独特的方式呈现给您!

[fɔːr; fər] [rɪ'mɑːrk] !

For	remark	!
为了	评论	!

请备注!

[noʊ] [wʌn] [kæn; kən] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] [frʌm; frəm] [juː; jʊ] .

No	one	can	take	it	from	you	.
不	一	能	拿	它	从	你	.

谁也夺不走它。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ənstiːləbəl] .

It	is	unstealable	.
它	是	无法偷窃	.

它无法被偷走。

[ænd; ənd] [noʊ] [wʌn] [rə'siːvz, rɪ'siːvz, riː'siːvz] ['iːðər] [mɔːr] [ɔːr] [les] [ðæn; ðən] [juː; jʊ] [rɪ'siːv] .

And	no	one	receives	either	more	or	less	than	you	receive	.
和	不	一	接收	任何一个	更多的	或者	较少的	比	你	收到	.

而且，没有人会比你得到更多或更少。

[tɔːk] [ə'baʊt] [æn; ən] [aɪ'diːəl] [dɪ'mɑːkrəsi] !

Talk	about	an	ideal	democracy	!
讲话	关于	一个	理想的	民主	!

这才是理想的民主制度!

[ɪn] [ðə; ði] [relm] [ʌv; əv] [taɪm] [ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] [ˌærɪ'stɑːkrəsi] [ʌv; əv] [welθ] , [ænd; ənd] [noʊ] [ˌærɪ'stɑːkrəsi] [ʌv; əv] ['ɪntəlekt] .

In	the	realm	of	time	there	is	no	aristocracy	of	wealth	,	and	no	aristocracy	of	intellect	.
在	这	领域	的	时间	那里	是	不	贵族	的	财富	,	和	不	贵族	的	智力	.

在时间的领域里，没有财富贵族，也没有智力贵族。

['dʒiːniəs] [ɪz] ['nevər] [riˈwɔːdid] [baɪ] ['iːv(ə)n] [æn; ən] ['ekstrə] ['aʊər] [ə; eɪ] [deɪ] .

Genius	is	never	rewarded	by	even	an	extra	hour	a	day	.
天才	是	绝不	奖励	经过	甚至	一个	额外的	小时	一个	天	.

天才永远不会因为每天多工作一个小时而得到奖励。

[ænd; ənd] [ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] ['pʌnɪʃmənt] .

And	there	is	no	punishment	.
和	那里	是	不	惩罚	.

而且没有任何惩罚。

[weɪst] [jʊr; jər] ['ɪnfɪnətli] ['preʃəs] [kə'mɑːdəti] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] [juː; jʊ] [wɪl] ,

Waste	your	infinitely	precious	commodity	as	much	as	you	will	,
浪费	你的	无限地	宝贵的	商品	作为	很多	作为	你	将要	,

你尽可以随意挥霍你那无比珍贵的资源。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [sə'plaɪ] [wɪl] ['nevər] [biː; bi] [wɪð'hoʊld; wɪθ'hoʊld] [frʌm; frəm] [juː; jʊ] .

and	the	supply	will	never	be	withheld	from	you	.
和	这	供应	将要	绝不	是	隐瞒	从	你	.

供应永远不会中断，您一定能获得所需物资。

[noʊ] [mɪ'stɪriəs] ['paʊər] [wɪl] [seɪ] : — " [ðɪs] [mæn] [ɪz] [ə; eɪ] [fuːl] , [ɪf] [nɑːt] [ə; eɪ] [neɪv] .

No	mysterious	power	will	say	:	—	"	This	man	is	a	fool	,	if	not	a	knave	.
不	神秘	力量	将要	说	:	—	"	这	男人	是	一个	傻子	,	如果	不是	一个	恶棍	.

没有哪个神秘力量会说："这个人要么是个傻瓜，要么是个恶棍。"

[hiː; hi] [dʌz] [nɑːt] [dɪ'zɜːrv] [taɪm] ; [hiː; hi] [ʃæl; ʃəl] [biː; bi] [kʌt] [ɔːf] [æt; ət] [ðə; ði] ['miːtər] .

He	does	not	deserve	time	;	he	shall	be	cut	off	at	the	meter	.
他	做	不是	应得	时间	;	他	将	是	切	离开	在	这	仪表	.

他不配获得时间；应该在计时结束前就停止他的活动。

" [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [mɔːr] ['sɜːrt(ə)n] [ðæn; ðən] [kən'sɑːlz] , [ænd; ənd] ['peɪmənt] [ʌv; əv] ['ɪnkʌm] [ɪz] [nɑːt] [ə'fektɪd] [baɪ] ['sʌndiz; -deiz] .

"	It	is	more	certain	than	consols	,	and	payment	of	income	is	not	affected	by	Sundays	.
"	它	是	更多的	肯定	比	控制台	,	和	支付	的	收入	是	不是	做作的	经过	星期日	.

"它比永久债券更有保障，而且收入的支付不受星期日的影响。"

[mɔːr'oʊvər] , [juː; jʊ] ['kænɑːt] [drɔː] [ɑːn] [ðə; ði] ['fjuːtʃər] .

Moreover	,	you	cannot	draw	on	the	future	.
而且	,	你	不能	画	在	这	未来	.

此外，你无法预知未来。

[ɪm'pɑːsəb(ə)l] [tuː; tə] [get] ['ɪntuː] [det] !

Impossible	to	get	into	debt	!
不可能的	到	得到	进入	债务	!

不可能负债!

[juː; jʊ][kæn; kən]['oʊnli] [weɪst] [ðə; ði] ['pæsɪŋ] ['moʊmənt] .

You	can	only	waste	the	passing	moment	.
你	能	仅有的	浪费	这	通过	片刻	.

你只会浪费转瞬即逝的时间。

[juː; jʊ]['kænɑːt] [weɪst] [tuː; tə] - ['mɔːroʊ] ; [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kept] [fɔːr; fər][juː; jʊ] .

You	cannot	waste	to	-	morrow	;	it	is	kept	for	you	.
你	不能	浪费	到	-	明天	;	它	是	保留	为了	你	.

你不能浪费明天，明天是为你准备的。

[juː; jʊ]['kænɑːt] [weɪst] [ðə; ði][nekst]['aʊər] ; [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kept] [fɔːr; fər][juː; jʊ] .

You	cannot	waste	the	next	hour	;	it	is	kept	for	you	.
你	不能	浪费	这	下一个	小时	;	它	是	保留	为了	你	.

接下来的一个小时你不能浪费，它是为你预留的。

[aɪ] [sed] [ðə; ði] [ə'fer] [wʌz; wəz][ə; eɪ]['mɪrək(ə)l] .

I	said	the	affair	was	a	miracle	.
我	说	这	事务	曾是	一个	奇迹	.

我说这件事是个奇迹。

[ɪz][ˌaɪ 'tiː][nɑːt] ?

Is	it	not	?
是	它	不是	?

难道不是吗?

[juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə][lɪv; laɪv][ɑːn] [ðɪs] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz][ʌv; əv]['deɪli] [taɪm] .

You	have	to	live	on	this	twenty	-	four	hours	of	daily	time	.
你	有	到	居住	在	这	二十	-	四	小时	的	日常的	时间	.

你必须利用每天24小时的时间生活。

[aʊt] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə][spɪn] [helθ] , ['pleʒər] , ['mʌni] , ['kɑːntent] , [rɪ'spekt] ,

Out	of	it	you	have	to	spin	health	,	pleasure	,	money	,	content	,	respect	,
出去	的	它	你	有	到	旋转	健康	,	乐趣	,	钱	,	内容	,	尊重	,

从中你必须提炼出健康、快乐、金钱、满足感和尊重。

[ænd; ənd][ðə; ði][ˌevə'luːʃ(ə)n][ʌv; əv][jʊr; jər] [ɪ'mɔːrt(ə)l] [soʊl] .

and	the	evolution	of	your	immortal	soul	.
和	这	进化	的	你的	不朽	灵魂	.

以及你不朽灵魂的进化。

[ɪts] [raɪt] [juːz] , [ɪts][moʊst][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][juːz] ,

Its	right	use	,	its	most	effective	use	,
它是	正确的	使用	,	它是	最多	有效的	使用	,

正确使用，最有效使用

[ɪz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst]['ɜːrdʒənsi][ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] ['θrɪlɪŋ] [ˌæktʃu'æləti] .

is	a	matter	of	the	highest	urgency	and	of	the	most	thrilling	actuality	.
是	一个	事情	的	这	最高	紧迫性	和	的	这	最多	惊险	现实	.

这是一件极其紧迫且激动人心的事。

[ɔːl] [dɪ'pendz] [ɑːn] [ðæt] .

All	depends	on	that	.
全部	取决于	在	那	.

一切都取决于此。

[jʊr; jər] ['hæpinəs] — [ðə; ði] [ɪ'luːsɪv] [praɪz] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ɔːl] ['klʌtʃɪŋ] [fɔːr; fər] , [maɪ] [frendz] ! —

Your	happiness	—	the	elusive	prize	that	you	are	all	clutching	for	,	my	friends	!	—
你的	幸福	—	这	难以捉摸的	奖	那	你	是	全部	紧握	为了	,	我的	朋友们	!	—

[dɪ'pendz] [ɑːn] [ðæt] .

depends	on	that	.
取决于	在	那	.

你们的幸福——你们都在苦苦追寻的那份难以捉摸的奖赏，我的朋友们！——就取决于此。

[streɪndʒ] [ðæt] [ðə; ði] ['nju:zˌpeɪpəz] , [soʊ] ['entərpraɪzɪŋ] [ænd; ənd] [ʌp] - [tu:; tə] - [deɪt] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:r; ər]

Strange	that	the	newspapers	,	so	enterprising	and	up	-	to	-	date	as	they	are
奇怪的	那	这	报纸	，所以		进取	和	向上	-	到	-	日期	作为	他们	是

,

,

,

奇怪的是，报纸虽然如此积极进取、消息灵通，

[ɑ:r; ər] [nɑ:t] [fʊl] [ʌv; əv] " [haʊ] [tu:; tə] [lɪv; laɪv] [ɑ:n] [ə; eɪ] ['gɪv(ə)n] ['ɪnkʌm] [ʌv; əv] [taɪm] ,

are	not	full	of	"	How	to	live	on	a	given	income	of	time	,
是	不是	满的	的	"	如何	到	居住	在	一个	给定	收入	的	时间	,

并非充满了"如何在既定的收入和时间内生活"之类的内容，

" [ɪn'sted] [ʌv; əv] " [haʊ] [tu:; tə] [lɪv; laɪv] [ɑ:n] [ə; eɪ] ['gɪv(ə)n] ['ɪnkʌm] [ʌv; əv] ['mʌni] " !

"	instead	of	"	How	to	live	on	a	given	income	of	money	"	!
"	反而	的	"	如何	到	居住	在	一个	给定	收入	的	钱	"	!

而不是"如何在既定的收入条件下生活"！

['mʌni] [ɪz] [fɑ:r] ['kɑ:mənər] [ðæn; ðən] [taɪm] .

Money	is	far	commoner	than	time	.
钱	是	远的	平民	比	时间	.

金钱比时间更稀有。

[wen] [wʌn] [rɪ'flekts] , [wʌn] [pə'si:vz] [ðæt] ['mʌni] [ɪz] [dʒʌst] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['kɑ:mənɪst] [θɪŋ] [ðer; ðər]

When	one	reflects	,	one	perceives	that	money	is	just	about	the	commonest	thing	there
什么时候	一	反映	，	一	感知	那	钱	是	只是	关于	这	最常见的	事物	那里

[ɪz] .

is	.
是	.

仔细想想，你会发现金钱其实是最常见的东西之一。

[ˌaɪ 'ti:] [en'kʌmbəz] [ðə; ði] [ɜ:rθ] [ɪn] [groʊs] [hi:ps] .

It	encumbers	the	earth	in	gross	heaps	.
它	负担	这	地球	在	总的	堆积如山	.

它堆积如山，给地球造成了沉重的负担。

[ɪf] [wʌn] [kɑ:nt] [kən'traɪv] [tu:; tə] [lɪv; laɪv] [ɑ:n] [ə; eɪ] ['sɜ:rt(ə)n] ['ɪnkʌm] [ʌv; əv] ['mʌni] ,

If	one	can't	contrive	to	live	on	a	certain	income	of	money	,
如果	一	不能	精心策划	到	居住	在	一个	肯定	收入	的	钱	,

如果一个人无法依靠一定的收入生活，

[wʌn] [ə:nz] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [mɔ:r] — [ɔ:r] [sti:lz] [ˌaɪ 'ti:] , [ɔ:r] ['ædvətaiziz] [fɔ:r; fər] [ˌaɪ 'ti:] .

one	earns	a	little	more	—	or	steals	it	,	or	advertises	for	it	.
一	收入	一个	小的	更多的	—	或者	偷窃	它	,	或者	广告	为了	它	.

有人挣得更多——或者偷，或者登广告招揽。

[wʌn] ['dʌznt] [ˌnesə'serəli] ['mʌd(ə)l] [wʌnz] [laɪf] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [wʌn] [kɑ:nt] [kwaɪt] ['mænɪdʒ] [ɑ:n] [ə; eɪ]

One	doesn't	necessarily	muddle	one's	life	because	one	can't	quite	manage	on	a
一	不	一定	混乱	一个人的	生活	因为	一	不能	相当	管理	在	一个

['θaʊz(ə)nd] [paʊndz] [ə; eɪ] [jɪr] ;

thousand	pounds	a	year	;
千	磅	一个	年	;

一个人不一定会因为一年一千英镑的收入不够用就把自己的生活搞得一团糟；

[wʌn] ['breɪsɪz] [ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd] [meɪks] [ˌaɪ 'ti:] ['gɪnɪ] , [ænd; ənd] ['bæləns iz] [ðə; ði] ['bʌdʒɪt] .

one	braces	the	muscles	and	makes	it	guineas	,	and	balances	the	budget	.
一	牙套	这	肌肉	和	制作	它	几内亚	,	和	余额	这	预算	.

一个人绷紧肌肉，把它变成几尼，并平衡预算。

[bʌt; bət] [ɪf] [wʌn] ['kænɑ:t] [ə'reɪndʒ] [ðæt] [æn; ən] ['ɪnkʌm] [ʌv; əv] ['twenti] - [fɔ:r] ['aʊərz] [ə; eɪ] [deɪ] [ʃæl; ʃəl]

But	if	one	cannot	arrange	that	an	income	of	twenty	-	four	hours	a	day	shall
但	如果	一	不能	安排	那	一个	收入	的	二十	-	四	小时	一个	天	将

[ɪg'zæktli] ['kʌvər] [ɔ:l] ['prɑ:pər] ['aɪtəmz] [ʌv; əv] [ɪk'spendɪtʃər] ,

exactly	cover	all	proper	items	of	expenditure	,
确切地	覆盖	全部	恰当的	项目	的	支出	,

但是，如果无法确保每天24小时的收入正好能够覆盖所有合理的支出项目，

[wʌn] [dʌz] ['mʌd(ə)l] [wʌnz] [laɪf] ['defɪnətli] .

one	does	muddle	one's	life	definitely	.
一	做	混乱	一个人的	生活	确实	.

人的确会把自己的生活搞得一团糟。

[ðə; ði] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] [taɪm] , [ðoʊ] ['glɔ:riəsli] ['regjələr] , [ɪz] ['kru:əli] [rɪ'strɪktɪd] .

The	supply	of	time	,	though	gloriously	regular	,	is	cruelly	restricted	.
这	供应	的	时间	,	尽管	辉煌地	常规的	,	是	残酷地	受限制的	.

时间虽然有规律，但却受到残酷的限制。

[wɪtʃ] [ʌv; əv] [ju: 'es] [laɪvz; lɪvz] [ɑ:n] ['twenti] - [fɔ:r] ['aʊərz] [ə; eɪ] [deɪ] ?

Which	of	us	lives	on	twenty	-	four	hours	a	day	?
哪个	的	我们	生活	在	二十	-	四	小时	一个	天	?

我们当中谁一天只活24小时?

[ænd; ənd] [wen] [aɪ] [seɪ] " [laɪvz; lɪvz] , " [aɪ] [du:] [nɑ:t] [mi:n] [ɪg'zɪsts] , [nɔ:r] " ['mʌdlz] [θru:] .

And	when	I	say	"	lives	,	"	I	do	not	mean	exists	,	nor	"	muddles	through	.
和	什么时候	我	说	"	生活	,	"	我	做	不是	意思是	存在	,	也不	"	混乱	通过	.

我说"活着"，并不是指存在，也不是指"勉强维持"。

" [wɪtʃ] [ʌv; əv] [ju: 'es] [ɪz] [fri:] [frʌm; frəm] [ðæt] [ʌn'i:zi] ['fi:lɪŋ] [ðæt] [ðə; ði] " [greɪt] ['spendɪŋ]

"	Which	of	us	is	free	from	that	uneasy	feeling	that	the	"	great	spending
"	哪个	的	我们	是	自由的	从	那	不安	感觉	那	这	"	伟大的	开支

[dɪ'pɑ:tmənts] " [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['deɪli] [laɪf] [ɑ:r; ər] [nɑ:t] ['mænɪdʒd] [æz; əz] [ðeɪ] [ɔ:t] [tu:; tə] [bi:; bi] ?

departments	"	of	his	daily	life	are	not	managed	as	they	ought	to	be	?
部门	"	的	他的	日常的	生活	是	不是	管理	作为	他们	应该	到	是	?

"我们当中谁能不感到不安，觉得日常生活中的'大笔开支部门'没有得到应有的管理呢？"

[wɪtʃ] [ʌv; əv] [ju: 'es] [ɪz] [kwaɪt] [ʃʊr] [ðæt] [hɪz; ɪz] [faɪn] [su:t] [ɪz] [nɑ:t] [sə:'maunt] [baɪ] [ə; eɪ] ['ʃeɪmfl] [hæt]

Which	of	us	is	quite	sure	that	his	fine	suit	is	not	surmounted	by	a	shameful	hat
哪个	的	我们	是	相当	当然	那	他的	美好的	套装	是	不是	克服	经过	一个	可耻	帽子

,

,

,

我们当中谁又能确定他那身考究的西装上没有戴一顶令人羞耻的帽子呢?

[ɔ:r] [ðæt] [ɪn] [ə'tendɪŋ] [tu:; tə] [ðə; ði] ['krɑ:kəri] [hi:; hi] [hæz; həz] [fər'gɑ:tn] [ðə; ði] ['kwɑ:ləti] [ʌv; əv] [ðə; ði]

or	that	in	attending	to	the	crockery	he	has	forgotten	the	quality	of	the
或者	那	在	参加	到	这	陶器	他	有	被遗忘的	这	质量	的	这

[fu:d] ?

food	?
食物	?

或者说，他过于注重餐具而忽略了食物的品质?

[wɪtʃ] [ʌv; əv] [ju: 'es] [ɪz] [nɑ:t] ['seɪɪŋ] [tu:; tə] [hɪm'self] — [wɪtʃ] [ʌv; əv] [ju: 'es] [hæz; həz] [nɑ:t] [bɪn] ['seɪɪŋ]

Which	of	us	is	not	saying	to	himself	—	which	of	us	has	not	been	saying
哪个	的	我们	是	不是	说	到	他自己	—	哪个	的	我们	有	不是	到过	说

[tu:; tə] [hɪm'self] [ɔ:l] [hɪz; ɪz] [laɪf] :

to	himself	all	his	life	:
到	他自己	全部	他的	生活	:

我们当中谁没有对自己说——我们当中谁没有终其一生都在对自己说:

" [aɪ][ʃæl; ʃəl]['ɔːltər][ðæt] [wen] [aɪ][hæv; həv][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [mɔːr] [taɪm] " ?

"	I	shall	alter	that	when	I	have	a	little	more	time	"	?
"	我	将	改变	那	什么时候	我	有	一个	小的	更多的	时间	"	?

“等我有更多时间的时候，我会修改一下。”

[wiː; wi]['nevər][ʃæl; ʃəl][hæv; həv]['eni] [mɔːr] [taɪm] .

We	never	shall	have	any	more	time	.
我们	绝不	将	有	任何	更多的	时间	.

我们将再也没有更多的时间了。

[wiː; wi][hæv; həv] , [ænd; ənd][wiː; wi][hæv; həv]['ɔːlweɪz][hæd; həd] , [ɔːl][ðə; ði][taɪm][ðer; ðər][ɪz] .

We	have	,	and	we	have	always	had	,	all	the	time	there	is	.
我们	有	,	和	我们	有	总是	有	,	全部	这	时间	那里	是	.

我们一直拥有，而且永远拥有所有的时间。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [rilaɪ'zeʃən] [ʌv; əv] [ðɪs] [prə'faʊnd] [ænd; ənd] [nɪ'glektɪd] [truːθ] ([wɪtʃ] , [baɪ][ðə; ði] [wei]

It	is	the	realisation	of	this	profound	and	neglected	truth	(	which	,	by	the	way
它	是	这	实现	的	这	深刻的	和	被忽视的	真相	(	哪个	,	经过	这	方式

,

,

,

正是对这一深刻而又被忽视的真理的认识（顺便说一句，

[aɪ][hæv; həv][nɑːt] [dɪ'skʌvərd]) [ðæt] [hæz; həz][led][ˌem 'iː][tuː; tə][ðə; ði] ['mɪnɪt] ['præktɪk(ə)l]

I	have	not	discovered	)	that	has	led	me	to	the	minute	practical
我	有	不是	发现	)	那	有	引领	我	到	这	分钟	实际的

[ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['deɪli] [taɪm] - [ɪk'spendɪtʃər] .

examination	of	daily	time	-	expenditure	.
考试	的	日常的	时间	-	支出	.

我尚未发现）这促使我对日常时间的消耗进行了细致的实际考察。

[iː]

II

三

二

[ðə; ði][dɪ'zaɪər][tuː; tə] [ɪk'siːd] [wʌnz] ['prəʊgræm]

THE	DESIRE	TO	EXCEED	ONE'S	PROGRAMME
这	欲望	到	超过	一个人的	程序

渴望超越既定计划

" [bʌt; bət] , " ['sʌmwʌn] [meɪ] [rɪ'mɑːrk] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ɪŋglɪʃ] [ˌdɪsrɪ'gɑːrd][ʌv; əv] ['evrɪθɪŋ] [ɪk'sept]

"	But	,	"	someone	may	remark	,	with	the	English	disregard	of	everything	except
"	但	,	"	某人	可能	评论	,	和	这	英语	漠视	的	一切	除了

[ðə; ði][pɔɪnt] ,

the	point	,
这	观点	,

“但是，”有人可能会这样评论道，带着英国人特有的漠视一切、只关注重点的习惯，

" [wʌt] [ɪz][hiː; hi]['draɪvɪŋ][æt; ət][wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz][ə; eɪ][deɪ] ?

"	what	is	he	driving	at	with	his	twenty	-	four	hours	a	day	?
"	什么	是	他	驾驶	在	和	他的	二十	-	四	小时	一个	天	?

“他一天24小时都在做什么？”

[aɪ][hæv; həv][noʊ] ['dɪfɪkəlti] [ɪn] ['lɪvɪŋ] [ɑːn] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz][ə; eɪ][deɪ] .

I	have	no	difficulty	in	living	on	twenty	-	four	hours	a	day	.
我	有	不	困难	在	活的	在	二十	-	四	小时	一个	天	.

我一天24小时都过得很充实。

[aɪ][duː][ɔːl] [ðæt] [aɪ][wɑːnt][tuː; tə][duː] ,

I	do	all	that	I	want	to	do	,
我	做	全部	那	我	想	到	做	,

我做了所有我想做的事，

[ænd; ənd] [stɪl] [faɪnd] [taɪm] [tuː; tə] [goʊ] [ɪn] [fɔːr; fər] ['nuːzpeɪpər] [ˌkɑːmpə'tɪʃənz] .

and	still	find	time	to	go	in	for	newspaper	competitions	.
和	仍然	寻找	时间	到	去	在	为了	报纸	比赛	.

而且还有时间参加报纸的竞赛。

['ʃʊrli] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] ['sɪmp(ə)l] [ə'fer] , ['noʊɪŋ] [ðæt] [wʌn] [hæz; həz] ['oʊnli] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz] [ə; eɪ] [deɪ] ,

Surely	it	is	a	simple	affair	,	knowing	that	one	has	only	twenty	-	four	hours	a	day	,
一定	它	是	一个	简单的	事务	,	会心	那	一	有	仅有的	二十	-	四	小时	一个	天	,

这当然是一件很简单的事，毕竟一天只有24小时。

[tuː; tə] ['kɑːntent] [wʌnz] [self] [wɪð; wɪθ] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz] [ə; eɪ] [deɪ] !

to	content	one's	self	with	twenty	-	four	hours	a	day	!
到	内容	一个人的	自己	和	二十	-	四	小时	一个	天	!

一天24小时，就应该知足常乐!

" [tuː; tə] [juː; jʊ] , [maɪ] [dɪr] [sɜːr] , [aɪ] ['prez(ə)nt] [maɪ] [iks'kjuːziz] [ænd; ənd] [ə'pɑːləˌdʒiːz] .

"	To	you	,	my	dear	sir	,	I	present	my	excuses	and	apologies	.
"	到	你	,	我的	亲爱的	先生	,	我	展示	我的	借口	和	致歉	.

"亲爱的先生，我向您表达我的歉意和歉意。"

[juː; jʊ] [ɑːr; ər] [prɪ'saɪsli] [ðə; ði] [mæn] [ðæt] [aɪ] [hæv; həv] [bɪn] ['wɪʃɪŋ] [tuː; tə] [miːt] [fɔːr; fər] [ə'baʊt] ['fɔːrti] ['jɪrz] .

You	are	precisely	the	man	that	I	have	been	wishing	to	meet	for	about	forty	years	.
你	是	恰恰	这	男人	那	我	有	到过	祝	到	见面	为了	关于	四十	年	.

你正是我四十年来一直渴望遇到的那个人。

[wɪl] [juː; jʊ] ['kaɪndli] [send] [ˌem 'iː] [jʊr; jər] [neɪm] [ænd; ənd] [ə'dres] ,

Will	you	kindly	send	me	your	name	and	address	,
将要	你	亲切地	发送	我	你的	姓名	和	地址	,

请您告知您的姓名和地址。

[ænd; ənd] [steɪt] [jʊr; jər] [tʃɑːrdʒ] [fɔːr; fər] ['telɪŋ] [ˌem 'iː] [haʊ] [juː; jʊ] [duː] [ˌaɪ 'tiː] ?

and	state	your	charge	for	telling	me	how	you	do	it	?
和	状态	你的	收费	为了	讲述	我	如何	你	做	它	?

请问告诉我你是怎么做到的，你收费多少?

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [ˌem 'iː] ['tɔːkɪŋ] [tuː; tə] [juː; jʊ] , [juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə] [biː; bi] ['tɔːkɪŋ] [tuː; tə] [ˌem 'iː] .

Instead	of	me	talking	to	you	,	you	ought	to	be	talking	to	me	.
反而	的	我	说	到	你	,	你	应该	到	是	说	到	我	.

与其我跟你说话，不如你跟我说话。

[pliːz] [kʌm] ['fɔːrwərd] .

Please	come	forward	.
请	来	向前	.

请上前来。

[ðæt] [juː; jʊ] [ɪg'zɪst] , [aɪ] [ˌeɪ 'em] [kən'vɪnst] , [ænd; ənd] [ðæt] [aɪ] [hæv; həv] [nɑːt] [jet] [ɪn'kaʊntər] [juː; jʊ] [ɪz] [maɪ] [lɔːs] .

That	you	exist	,	I	am	convinced	,	and	that	I	have	not	yet	encountered	you	is	my	loss	.
那	你	存在	,	我	是	确信	,	和	那	我	有	不是	然而	遭遇	你	是	我的	损失	.

我确信你的存在，而我至今尚未遇见你，是我的损失。

['miːnwaɪl] , [ʌn'tɪl] [juː; jʊ] [ə'pɪr] ,

Meanwhile	,	until	you	appear	,
同时	,	直到	你	出现	,

与此同时，在你出现之前，

[aɪ] [wɪl] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [tʃæt] [wɪð; wɪθ] [maɪ] [kəm'pænjənz] [ɪn] [dɪ'stres] — [ðæt] [ɪ'nuːmərəb(ə)l] [bænd]

I	will	continue	to	chat	with	my	companions	in	distress	—	that	innumerable	band
我	将要	继续	到	聊天	和	我的	同伴	在	痛苦	一	那	无数	乐队

[ʌv; əv] [soʊlz] [huː] [ɑːr; ər] ['hɔːntɪd] ,

of	souls	who	are	haunted	,
的	灵魂	WHO	是	闹鬼的	,

我将继续与那些身处困境的同伴们交谈——那无数被鬼魂缠身的灵魂，

[mɔːr] [ɔːr] [les] ['peɪnfəli] , [baɪ] [ðə; ðɪ] ['fiːlɪŋ] [ðæt] [ðə; ðɪ] ['jɪrz] [slɪp] [baɪ] , [ænd; ənd] [slɪp] [baɪ] ,

more	or	less	painfully	,	by	the	feeling	that	the	years	slip	by	,	and	slip	by	,
更多的	或者较少的		痛苦地	,	经过	这	感觉	那	这	年	滑	经过	,	和	滑	经过	,

或多或少有些痛苦，因为感觉岁月悄然流逝，悄然流逝。

[ænd; ənd] [slɪp] [baɪ] ,

and	slip	by	,
和	滑	经过	,

悄悄溜过去，

[ænd; ənd] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv] [nɑːt] [jet] [bɪn] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [get] [ðer; ðər] [laɪvz; lɪvz] ['ɪntuː] ['prɑːpər]

and	that	they	have	not	yet	been	able	to	get	their	lives	into	proper
和	那	他们	有	不是	然而	到过	有能力的	到	得到	他们的	生活	进入	恰当的

['wɜːrkɪŋ] ['ɔːrdər] .

working	order	.
在职的	命令	.

他们的生活至今仍未步入正轨。

[ɪf] [wiː; wi] ['ænəlaɪz] [ðæt] ['fiːlɪŋ] , [wiː; wi] [ʃæl; ʃəl] [pər'siːv] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [biː; bi] , [praɪ'merəli] , [wʌn] [ʌv; əv]

If	we	analyse	that	feeling	,	we	shall	perceive	it	to	be	,	primarily	,	one	of
如果	我们	分析	那	感觉	,	我们	将	感知	它	到	是	,	主要	,	一	的

[ʌn'iːzinis] ,

uneasiness	,
不安	,

如果我们分析这种感觉，就会发现它首先是一种不安感。

[ʌv; əv] [ˌekspek'teɪʃn] , [ʌv; əv] ['lʊkɪŋ] ['fɔːrwərd] , [ʌv; əv] [ˌæspə'reɪʃ(ə)n] .

of	expectation	,	of	looking	forward	,	of	aspiration	.
的	期待	,	的	寻找	向前	,	的	抱负	.

充满期待，充满憧憬，充满抱负。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] [sɔːrs] [ʌv; əv] ['kɑːnstənt] [dɪs'kʌmfərt] ,

It	is	a	source	of	constant	discomfort	,
它	是	一个	来源	的	持续的	不适	,

这会让人持续感到不适。

[fɔːr; fər] [ˌaɪ 'tiː] [bi'heivz] [laɪk] [ə; eɪ] ['skelɪt(ə)n] [æt; ət] [ðə; ðɪ] [fiːst] [ʌv; əv] [ɔːl] ['aʊər; ɑːr] [ɪn'dʒɔɪmənt] .

for	it	behaves	like	a	skeleton	at	the	feast	of	all	our	enjoyments	.
为了	它	行为	喜欢	一个	骨骼	在	这	盛宴	的	全部	我们的	享受	.

因为它在我们享受一切乐趣的盛宴上表现得像个骷髅。

[wiː; wi] [goʊ] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] ['θiːətər] [ænd; ənd] [læf] ;

We	go	to	the	theatre	and	laugh	;
我们	去	到	这	剧院	和	笑	;

我们去剧院看戏，然后开怀大笑；

[bʌt; bət] [bɪ'twiːn] [ðə; ðɪ] [ækts] [ˌaɪ 'tiː] ['reɪzɪz] [ə; eɪ] ['skɪni] ['fɪŋgər] [æt; ət] [ˌjuː 'es] .

but	between	the	acts	it	raises	a	skinny	finger	at	us	.
但	之间	这	行为	它	提高	一个	瘦骨嶙峋的	手指	在	我们	.

但在幕间休息时，它会朝我们竖起一根细长的手指。

[wiː; wi] [rʌʃ] ['vaɪələntli] [fɔːr; fər] [ðə; ðɪ] [læst] [treɪn] ,

We	rush	violently	for	the	last	train	,
我们	匆忙	暴力	为了	这	最后的	火车	,

我们拼命地冲向末班车，

[ænd; ənd] [waɪl] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['kuːlɪŋ] [ə; eɪ] [lɔːŋ] [eɪdʒ][ɑːn][ðə; ði]['plætfɔːrm] ['weɪtɪŋ] [fɔːr; fər][ðə; ði][læst]
and **while** **we** **are** **cooling** **a** **long** **age** **on** **the** **platform** **waiting** **for** **the** **last**
和 尽管 我们 是 冷却 一个 长的 年龄 在 这 平台 等待 为了 这 最后的
[treɪn] ,
train **,**
火车 ,

当我们在站台上漫长地等待末班车时，

[ˌaɪ 'tiː] [ˌprɔmə'neɪdz] [ɪts] [boʊnz] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [baɪ]['aʊər; ɑːr][saɪd][ænd; ənd][in'kwaiəz] : " [oʊ][mæn] ,
it **promenades** **its** **bones** **up** **and** **down** **by** **our** **side** **and** **inquires** **:** **"** **O** **man** **,**
它 长廊 它是 骨头 向上 和 向下 经过 我们的 边 和 询问 : " 哦 男人 ,

它拖着骨头在我们身边来回踱步，问道："哦，人类啊，

[wʌt] [hæst] [ðaʊ] [dʌn] [wɪð; wɪθ][ðaɪ] [juːθ] ?
what **hast** **thou** **done** **with** **thy** **youth** **?**
什么 哈斯特 你 完毕 和 你的 青年 ?

你把青春都用在了哪里?

[wʌt] [ɑːrt] [ðaʊ] ['duːɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ðaɪn] [eɪdʒ] ?
What **art** **thou** **doing** **with** **thine** **age** **?**
什么 艺术 你 正在做 和 你的 年龄 ?

你这把年纪都在做什么?

" [juː; jʊ] [meɪ] [ɜːrdʒ] [ðæt] [ðɪs] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv] [kən'tɪnjuəs] ['lʊkɪŋ] ['fɔːrwərd] , [ʌv; əv][ˌæspə'reɪʃ(ə)n] , [ɪz]
" **You** **may** **urge** **that** **this** **feeling** **of** **continuous** **looking** **forward** **,** **of** **aspiration** **,** **is**
" 你 可能 敦促 那 这 感觉 的 连续的 寻找 向前 , 的 抱负 , 是
[pɑːrt][ʌv; əv][laɪf][ɪt'self] ,
part **of** **life** **itself** **,**
部分 的 生活 本身 ,

"你或许会说，这种不断展望未来、不断追求梦想的感觉，正是生活本身的一部分，"

[ænd; ənd] [ɪn'seprəbl] [frʌm; frəm][laɪf][ɪt'self] .
and **inseparable** **from** **life** **itself** **.**
和 形影不离 从 生活 本身 .

与生命本身密不可分。

[truː] !
True **!**
真的 !

真的!

[bʌt; bət][ðer; ðər][ɑːr; ər] [dɪ'griːz] .
But **there** **are** **degrees** **.**
但 那里 是 学位 .

但凡事都有程度之分。

[ə; eɪ][mæn] [meɪ] [dɪ'zaɪər][tuː; tə][goʊ][tuː; tə] ['mekə] .
A **man** **may** **desire** **to** **go** **to** **Mecca** **.**
一个 男人 可能 欲望 到 去 到 麦加 .

一个人可能渴望去麦加。

[hɪz; ɪz] ['kɑːnʃəns] [telz] [hɪm; ɪm] [ðæt] [hiː; hi] [ɔːt] [tuː; tə][goʊ][tuː; tə] ['mekə] .
His **conscience** **tells** **him** **that** **he** **ought** **to** **go** **to** **Mecca** **.**
他的 良心 讲述 他 那 他 应该 到 去 到 麦加 .

他的良心告诉他，他应该去麦加。

[hiː; hi] [ferz] [fɔːrθ] , ['iːðər] [baɪ][ðə; ði][eɪd][ʌv; əv] ['kʊks] , [ɔːr] [ˌʌnə'sɪstɪd] ; [hiː; hi] [meɪ] ['prɑːbəbli]
He **fares** **forth** **,** **either** **by** **the** **aid** **of** **Cook's** **,** **or** **unassisted** **;** **he** **may** **probably**
他 票价 前进 , 任何一个 经过 这 援助 的 库克的 , 或者 独自一人 ; 他 可能 大概
['nevər] [riːtʃ] ['mekə] ;
never **reach** **Mecca** **;**
绝不 抵达 麦加 ;

他启程了，要么借助库克船长的力量，要么独自前行；他可能永远也到不了麦加；

[hiː; hi] [meɪ] [draʊn] [bɪ'fɔːr] [hiː; hi] [gets] [tuː; tə] [pɔːrt] [sed] ;

he	may	drown	before	he	gets	to	Port	Said	;
他	可能	溺水	前	他	获得	到	港口	说	;

他可能在到达塞得港之前就溺水身亡；

[hiː; hi] [meɪ] ['perɪʃ] [ɪn'glɔːriəsli] [ɑːn] [ðə; ði] [koʊst] [ʌv; əv] [ðə; ði] [red] [siː] ; [hɪz; ɪz] [dɪ'zaɪər] [meɪ] [rɪ'meɪn] [ɪ'tɜːrnəli] ['frʌstreɪt] .

he	may	perish	ingloriously	on	the	coast	of	the	Red	Sea	;	his	desire	may	remain	eternally	frustrate	.
他	可能	沦	不光彩地	在	这	海岸	的	这	红色的	海	;	他的	欲望	可能	保持	永恒	阻挠	.

他或许会默默无闻地死在红海沿岸；他的愿望或许会永远落空。

[ˌʌnfʊl'fɪld] [ˌæspə'reɪʃ(ə)n] [meɪ] ['ɔːlweɪz] ['trʌb(ə)l] [hɪm; ɪm] .

Unfulfilled	aspiration	may	always	trouble	him	.
未实现的	抱负	可能	总是	麻烦	他	.

未实现的愿望或许会一直困扰着他。

[bʌt; bət] [hiː; hi] [wɪl] [nɑːt] [biː; bi] ['tɔːmentid] [ɪn] [ðə; ði] [seɪm] [weɪ] [æz; əz] [ðə; ði] [mæn] [huː] ,

But	he	will	not	be	tormented	in	the	same	way	as	the	man	who	,
但	他	将要	不是	是	饱受折磨	在	这	相同的	方式	作为	这	男人	WHO	,

但他不会像那个人一样遭受同样的折磨，

[di'zaiərɪŋ] [tuː; tə] [riːtʃ] ['mekə] , [ænd; ənd] ['hærid] [baɪ] [ðə; ði] [dɪ'zaɪər] [tuː; tə] [riːtʃ] ['mekə] , ['nevər] [liːvz] ['brɪkstən] .

desiring	to	reach	Mecca	,	and	harried	by	the	desire	to	reach	Mecca	,	never	leaves	Brixton	.
渴望	到	抵达	麦加	,	和	疲惫不堪	经过	这	欲望	到	抵达	麦加	,	绝不	树叶	布里克斯顿	.

一心想去麦加，又被去麦加的渴望所驱使，他从未离开过布里克斯顿。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [tuː; tə] [hæv; həv] [left] ['brɪkstən] .

It	is	something	to	have	left	Brixton	.
它	是	某物	到	有	左边	布里克斯顿	.

离开布里克斯顿是一件值得庆幸的事。

[moʊst] [ʌv; əv] [ˌjuː 'es] [hæv; həv] [nɑːt] [left] ['brɪkstən] .

Most	of	us	have	not	left	Brixton	.
最多	的	我们	有	不是	左边	布里克斯顿	.

我们大多数人都没有离开布里克斯顿。

[wiː; wi] [hæv; həv] [nɑːt] ['iːv(ə)n] ['teɪkən] [ə; eɪ] [kæb] [tuː; tə] ['lʌdˌgeɪt] ['sɜːrkəs] [ænd; ənd] [in'kwaiəd] [frʌm; frəm] ['kʊks] [ðə; ði] [praɪs] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [kən'dʌktɪd] [tʊr] .

We	have	not	even	taken	a	cab	to	Ludgate	Circus	and	inquired	from	Cook's	the	price	of	a	conducted	tour	.
我们	有	不是	甚至	已采取	一个	出租车	到	卢德盖特	马戏团	和	询问	从	库克的	这	价格	的	一个	实施	旅游	.

我们甚至还没打车去卢德盖特广场，也没向库克旅行社询问导游陪同游览的价格。

[ænd; ənd] ['aʊər; ɑːr] [ɪk'skjuːs] [tuː; tə] [ɑːr'selvz] [ɪz] [ðæt] [ðer; ðər] [ɑːr; ər] ['oʊnli] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz] [ɪn] [ðə; ði] [deɪ] .

And	our	excuse	to	ourselves	is	that	there	are	only	twenty	-	four	hours	in	the	day	.
和	我们的	原谅	到	我们自己	是	那	那里	是	仅有的	二十	-	四	小时	在	这	天	.

我们给自己找的借口是，一天只有二十四小时。

[ɪf] [wiː; wi] ['fɜːrðər] ['ænəlaɪz] ['aʊər; ɑːr] [veɪg] , [ʌn'iːzi] [ˌæspə'reɪʃ(ə)n] , [wiː; wi] [ʃæl; ʃəl] , [aɪ] [θɪŋk] ,

If	we	further	analyse	our	vague	,	uneasy	aspiration	,	we	shall	,	I	think	,
如果	我们	更远	分析	我们的	模糊的	,	不安	抱负	,	我们	将	,	我	思考	,

如果我们进一步分析我们这种模糊而不安的愿望，我认为我们会发现

[siː] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [sprɪŋz] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [fɪkst] [aɪ'diːə] [ðæt] [wiː; wi] [ɔːt] [tuː; tə][duː] ['sʌmθɪŋ] [ɪn]

see	that	it	springs	from	a	fixed	idea	that	we	ought	to	do	something	in
看	那	它	弹簧	从	一个	固定的	主意	那	我们	应该	到	做	某物	在

[ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðoʊz] [θɪŋz] [wɪtʃ] [wiː; wi][ɑːr; ər] ['lɔɪəli] [ænd; ənd] ['mɔːrəli] [ə'blaɪdʒd][tuː; tə][duː] .

addition	to	those	things	which	we	are	loyally	and	morally	obliged	to	do	.
添加	到	那些	事物	哪个	我们	是	忠诚地	和	道德上	有义务	到	做	.

可以看出，这种观念源于一种固定的想法，即除了我们出于忠诚和道德义务去做的事情之外，我们还应该做一些其他的事情。

[wiː; wi][ɑːr; ər][ə'blaɪdʒd] , [baɪ] ['veriəs] [koʊdz] ['rɪt(ə)n] [ænd; ənd] [ˌʌn'rɪtn] ,

We	are	obliged	,	by	various	codes	written	and	unwritten	,
我们	是	有义务	,	经过	各种各样的	代码	书面	和	不成文	,

根据各种成文和不成文的规则，我们有义务

[tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ɑːr'selvz] [ænd; ənd]['aʊər; ɑːr] ['fæməliz] ([ɪf] ['eni]) [ɪn] [helθ] [ænd; ənd] ['kʌmfərt] ,

to	maintain	ourselves	and	our	families	(	if	any	)	in	health	and	comfort	,
到	维持	我们自己	和	我们的	家庭	(	如果	任何	)	在	健康	和	舒适	,

[tuː; tə] [peɪ] ['aʊər; ɑːr] ['dɛts] ,

to	pay	our	debts	,
到	支付	我们的	债务	,

为了维持我们自己和家人（如果有的话）的健康和舒适，为了偿还债务，

[tuː; tə] [seɪv] , [tuː; tə] [ɪn'kriːs] ['aʊər; ɑːr][prɑː'sperəti][baɪ] [ɪn'kriːsɪŋ] ['aʊər; ɑːr] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .

to	save	,	to	increase	our	prosperity	by	increasing	our	efficiency	.
到	节省	,	到	增加	我们的	繁荣	经过	增加	我们的	效率	.

节约，通过提高效率来增加我们的财富。

[ə; eɪ][tæsk] [sə'fɪʃntli] ['dɪfɪkəlt] !

A	task	sufficiently	difficult	!
一个	任务	足够	难的	!

一项相当困难的任务！

[ə; eɪ][tæsk] [wɪtʃ] ['veri] [fjuː] [ʌv; əv][juː 'es] [ə'tʃiːv] !

A	task	which	very	few	of	us	achieve	!
一个	任务	哪个	非常	很少	的	我们	达到	!

很少有人能做到这一点！

[ə; eɪ][tæsk]['ɔːf(ə)n] [bɪ'jɑːnd] ['aʊər; ɑːr] [skɪl] !

A	task	often	beyond	our	skill	!
一个	任务	经常	超过	我们的	技能	!

这往往超出了我们的能力范围！

[jet] , [ɪf] [wiː; wi] [sək'siːd] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] , [æz; əz][wiː; wi] ['sʌmtaɪmz] [duː] , [wiː; wi][ɑːr; ər][nɑːt]['sætɪsfaɪd] ;

Yet	,	if	we	succeed	in	it	,	as	we	sometimes	do	,	we	are	not	satisfied	;
然而	,	如果	我们	成功	在	它	,	作为	我们	有时	做	,	我们	是	不是	使满意	;

然而，即便我们成功了（就像我们有时那样），我们也不会感到满足；

[ðə; ði]['skelɪt(ə)n][ɪz] [stɪl] [wɪð; wɪθ][juː 'es] .

the	skeleton	is	still	with	us	.
这	骨骼	是	仍然	和	我们	.

那具骨架至今还保存着。

[ænd; ənd]['iːv(ə)n] [wen] [wiː; wi]['riːəlaɪz] [ðæt] [ðə; ði][tæsk][ɪz] [bɪ'jɑːnd] ['aʊər; ɑːr] [skɪl] ,

And	even	when	we	realise	that	the	task	is	beyond	our	skill	,
和	甚至	什么时候	我们	意识到	那	这	任务	是	超过	我们的	技能	,

即使我们意识到这项任务超出了我们的能力范围，

[ðæt] ['aʊər; ɑːr] ['paʊɚz] ['kænɑːt][koʊp][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] ,

that	our	powers	cannot	cope	with	it	,
那	我们的	权力	不能	应付	和	它	,

我们的能力无法应对这种情况，

[wi:; wi] [fi:l] [ðæt] [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [les] [ˌdɪskən'tentɪd] [ɪf] [wi:; wi] [geɪv] [tu:; tə]['aʊər; ɑ:r] ['paʊɝz] ,

we	feel	that	we	should	be	less	discontented	if	we	gave	to	our	powers	,
我们	感觉	那	我们	应该	是	较少的	不满	如果	我们	给予	到	我们的	权力	,

我们觉得，如果我们服从权力，我们应该会少一些不满。

[ɔ:l'redi] [ˌəuvə'tæksd] , ['sʌmθɪŋ] [stɪl] ['fɜ:rðər] [tu:; tə][du:] .

already	overtaxed	,	something	still	further	to	do	.
已经	税负过重	,	某物	仍然	更远	到	做	.

已经不堪重负，还有更多的事情要做。

[ænd; ənd] [sʌtʃ] [ɪz] , [ɪn'di:d] , [ðə; ði][fækt] .

And	such	is	,	indeed	,	the	fact	.
和	这样的	是	,	的确	,	这	事实	.

事实的确如此。

[ðə; ði] [wɪʃ] [tu:; tə] [ə'kɑ:mplɪʃ] ['sʌmθɪŋ] [ˌaʊt'saɪd][ðer; ðər]['fɔ:rm(ə)l] ['proʊgræm] [ɪz] ['kɑ:mən] [tu:; tə]

The	wish	to	accomplish	something	outside	their	formal	programme	is	common	to
这	希望	到	完成	某物	外部	他们的	正式的	程序	是	常见的	到

[ɔ:l] [men] [hu:] [ɪn][ðə; ði] [kɔ:rs] [ʌv; əv][ˌevə'lu:ʃ(ə)n][hæv; həv] ['rɪzn] [pæst][ə; eɪ]['sɜ:rt(ə)n]['lev(ə)l] .

all	men	who	in	the	course	of	evolution	have	risen	past	a	certain	level	.
全部	男人	WHO	在	这	课程	的	进化	有	升起	过去的	一个	肯定	等级	.

凡是在进化过程中超越了一定层次的男性，都渴望在正式计划之外取得一些成就。

[ʌn'tɪl] [æn; ən] ['efərt] [ɪz] [meɪd] [tu:; tə]['sætɪsfaɪ] [ðæt] [wɪʃ] ,

Until	an	effort	is	made	to	satisfy	that	wish	,
直到	一个	努力	是	制成	到	满足	那	希望	,

直到有人努力满足这个愿望为止，

[ðə; ði] [sens] [ʌv; əv] [ʌn'i:zi] ['weɪtɪŋ] [fɔ:r; fər] ['sʌmθɪŋ] [tu:; tə][stɑ:rt] [wɪtʃ] [hæz; həz][nɑ:t]['stɑ:rtɪd] [wɪl]

the	sense	of	uneasy	waiting	for	something	to	start	which	has	not	started	will
这	感觉	的	不安	等待	为了	某物	到	开始	哪个	有	不是	开始	将要

[rɪ'meɪn] [tu:; tə][dɪ'stɜ:rb][ðə; ði] [pi:s] [ʌv; əv][ðə; ði][soʊl] .

remain	to	disturb	the	peace	of	the	soul	.
保持	到	打扰	这	和平	的	这	灵魂	.

等待某事开始却尚未开始的焦虑感会一直萦绕在心头，扰乱心灵的平静。

[ðæt] [wɪʃ] [hæz; həz] [bɪn] [kɔ:ld] [baɪ] ['meni] [neɪmz] .

That	wish	has	been	called	by	many	names	.
那	希望	有	到过	称为	经过	许多	姓名	.

这个愿望有很多不同的名称。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][wʌn][fɔ:rm][ʌv; əv][ðə; ði][ˌju:nɪ'vɜ:rs(ə)l][dɪ'zaɪər][fɔ:r; fər] ['nɑ:lɪdʒ] .

It	is	one	form	of	the	universal	desire	for	knowledge	.
它	是	一	形式	的	这	普遍的	欲望	为了	知识	.

这是人类普遍求知欲的一种表现形式。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz][soʊ] [strɔ:ŋ] [ðæt] [men] [hu:z] [hoʊl] [laɪvz; lɪvz][hæv; həv] [bɪn] ['gɪv(ə)n][tu:; tə][ðə; ði]

And	it	is	so	strong	that	men	whose	whole	lives	have	been	given	to	the
和	它	是	所以	强的	那	男人	谁	所有的	生活	有	到过	给定	到	这

[ˌsɪstə'mætɪk] [ə'kwaɪrmənt] [ʌv; əv] ['nɑ:lɪdʒ] [hæv; həv] [bɪn] ['drɪvn] [baɪ][ˌaɪ 'ti:][tu:; tə][ˌoʊvər'step][ðə; ði]

systematic	acquirement	of	knowledge	have	been	driven	by	it	to	overstep	the
系统	取得	的	知识	有	到过	驱动	经过	它	到	超越	这

['limits][ʌv; əv][ðer; ðər] ['proʊgræm] [ɪn] [sɜ:rtʃ] [ʌv; əv] [stɪl] [mɔ:r] ['nɑ:lɪdʒ] .

limits	of	their	programme	in	search	of	still	more	knowledge	.
限制	的	他们的	程序	在	搜索	的	仍然	更多的	知识	.

这种力量如此强大，以至于那些毕生致力于系统获取知识的人，也被它驱使着超越自身计划的界限，去寻求更多的知识。

['i:v(ə)n]['hɜ:rbərt] ['spensər] , [ɪn][maɪ][ə'pɪnjən][ðə; ði] ['gretɪst] [maɪnd] [ðæt] ['evər] [lɪvd] ,

Even	Herbert	Spencer	,	in	my	opinion	the	greatest	mind	that	ever	lived	,
甚至	赫伯特	斯宾塞	,	在	我的	观点	这	最	头脑	那	曾经	居住地	,

即使是赫伯特·斯宾塞，在我看来，他是历史上最伟大的思想家，

[wʌz; wəz]['ɔːf(ə)n] [fɔːrst] [baɪ][ˌaɪ 'tiː]['ɪntuː] [ə'griːəb(ə)l]['lɪt(ə)l] ['bækwɔːtər] [ʌv; əv]['ɪnkwəri; ɪn'kwaɪəri] .

was	often	forced	by	it	into	agreeable	little	backwaters	of	inquiry	.
曾是	经常	强制	经过	它	进入	同意	小的	偏远地区	的	询问	.

它常常迫使他进入一些令人愉悦的小研究领域。

[aɪ][ɪ'mædʒɪn] [ðæt] [ɪn][ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv]['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər] ['kɑːnʃəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɪʃ] [tuː; tə]

I	imagine	that	in	the	majority	of	people	who	are	conscious	of	the	wish	to
我	想象	那	在	这	多数	的	人们	WHO	是	有意识的	的	这	希望	到

[lɪv; laɪv] — [ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] ,

live	—	that	is	to	say	,
居住	—	那	是	到	说	,

我想，在大多数有求生欲望的人当中——也就是说，

['piːp(ə)l] [huː] [hæv; həv] [ˌɪntə'lektʃuəl] [ˌkjʊri'ɑːsəti] — [ðə; ði][ˌæspə'reɪʃ(ə)n][tuː; tə] [ɪk'siːd] ['fɔːrm(ə)l]

people	who	have	intellectual	curiosity	—	the	aspiration	to	exceed	formal
人们	WHO	有	知识分子	好奇心	—	这	抱负	到	超过	正式的

['proʊgræmz] [teɪks] [ə; eɪ] ['lɪtəreri] [ʃeɪp] .

programmes	takes	a	literary	shape	.
节目	需要	一个	文学	形状	.

具有求知欲的人——渴望超越正规课程的愿望会以文学的形式呈现出来。

[ðeɪ] [wʊd] [laɪk][tuː; tə][ɪm'bɑːrk][ɑːn][ə; eɪ] [kɔːrs] [ʌv; əv] ['riːdɪŋ] .

They	would	like	to	embark	on	a	course	of	reading	.
他们	会	喜欢	到	启程	在	一个	课程	的	阅读	.

他们想开始阅读课程。

[dɪ'saɪdɪdli] [ðə; ði] ['brɪtɪʃ] ['piːp(ə)l][ɑːr; ər] [bɪ'kʌmɪŋ] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] ['lɪtəreri] .

Decidedly	the	British	people	are	becoming	more	and	more	literary	.
绝对地	这	英国	人们	是	成为	更多的	和	更多的	文学	.

英国人显然越来越有文学素养了。

[bʌt; bət][aɪ] [wʊd] [pɔɪnt] [aʊt] [ðæt] ['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr][baɪ][noʊ] [miːnz] [kəm'praiziz][ðə; ði] [hoʊl]

But	I	would	point	out	that	literature	by	no	means	comprises	the	whole
但	我	会	观点	出去	那	文学	经过	不	方法	包括	这	所有的

[fiːld] [ʌv; əv] ['nɑːlɪdʒ] ,

field	of	knowledge	,
场地	的	知识	,

但我要指出的是，文学绝不包含知识的全部领域。

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði] [dɪ'stɜːrbɪŋ] [θɜːrst][tuː; tə] [ɪm'pruːv] [wʌnz] [self] — [tuː; tə] [ɪn'kriːs] [wʌnz]

and	that	the	disturbing	thirst	to	improve	one's	self	—	to	increase	one's
和	那	这	令人不安	口渴	到	提升	一个人的	自己	—	到	增加	一个人的

['nɑːlɪdʒ] — [meɪ] [wel] [biː; bi] [sleɪkt] [kwaɪt][ə'pɑːrt][frʌm; frəm]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] .

knowledge	—	may	well	be	slaked	quite	apart	from	literature	.
知识	—	可能	出色地	是	熟化	相当	除	从	文学	.

而且，人们渴望提升自我、增长知识的强烈愿望，完全可以在不借助文学的情况下得到满足。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['veriəs] [weɪz] [ʌv; əv] ['sleɪkɪŋ] [aɪ][ʃæl; ʃəl] [diːl] ['leɪtər] .

With	the	various	ways	of	slaking	I	shall	deal	later	.
和	这	各种各样的	方式	的	熟化	我	将	交易	之后	.

至于各种解冻方法，我稍后再谈。

[hɪr] [aɪ] ['mɪrli] [pɔɪnt] [aʊt][tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv][noʊ]['nætʃ(ə)rəl] ['sɪmpəθi] [wɪð; wɪθ]

Here	I	merely	point	out	to	those	who	have	no	natural	sympathy	with
这里	我	仅仅	观点	出去	到	那些	WHO	有	不	自然的	同情	和

['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] [ðæt] ['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr][ɪz][nɑːt][ðə; ði]['oʊnli] [wel] .

literature	that	literature	is	not	the	only	well	.
文学	那	文学	是	不是	这	仅有的	出色地	.

在此，我只想向那些对文学没有天然好感的人指出，文学并不是唯一的出路。

[ˌaɪˈaɪˈaɪ]

III

三、

三

[priˈkɔːʃənz] [bɪˈfɔːr] [bɪˈgɪnɪŋ]

PRECAUTIONS **BEFORE** **BEGINNING**

防范措施 前 开始

开始前的注意事项

[naʊ] [ðæt] [aɪ][hæv; həv][səkˈsiːdəd, səkˈsiːdɪd] ([ɪf] [səkˈsiːdəd, səkˈsiːdɪd][aɪ][hæv; həv]) [ɪn] [pəˈsweidɪŋ] [juː; jʊ]

Now **that** **I** **have** **succeeded** **(** **if** **succeeded** **I** **have** **)** **in** **persuading** **you**

现在 那 我 有 成功了 (如果 成功了 我 有) 在 说服 你

[tuː; tə][ædˈmɪt][tuː; tə] [jɔːrˈself] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [ˈkɑːnstəntli] [ˈhɔːntɪd] [baɪ][ə; eɪ] [səˈprest]

to **admit** **to** **yourself** **that** **you** **are** **constantly** **haunted** **by** **a** **suppressed**

到 承认 到 你自己 那 你 是 不断地 闹鬼的 经过 一个 被抑制

[ˌdɪsˌsætɪsˈfækʃn] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [oʊn] [əˈreɪndʒmənt] [ʌv; əv][jʊr; jər] [ˈdeɪli] [laɪf] ;

dissatisfaction **with** **your** **own** **arrangement** **of** **your** **daily** **life** **;**

不满 和 你的 自己的 安排 的 你的 日常的 生活 ;

既然我已经成功（如果我真的成功了的话）说服你承认，你一直被一种压抑的、对你日常生活安排的不满所困扰；

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði][ˈpraɪm(ə)l] [kɔːz] [ʌv; əv] [ðæt] [ˌɪnkənˈviːniənt] [ˌdɪsˌsætɪsˈfækʃn] [ɪz][ðə; ði] [ˈfiːlɪŋ] [ðæt]

and **that** **the** **primal** **cause** **of** **that** **inconvenient** **dissatisfaction** **is** **the** **feeling** **that**

和 那 这 原始 原因 的 那 不方便 不满 是 这 感觉 那

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [ˈevri] [deɪ] [ˈliːvɪŋ] [ʌnˈdʌn] [ˈsʌmθɪŋ] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [wʊd] [laɪk][tuː; tə][duː] ,

you **are** **every** **day** **leaving** **undone** **something** **which** **you** **would** **like** **to** **do** **,**

你 是 每一个 天 离开 未完成 某物 哪个 你 会 喜欢 到 做 ,

而造成这种令人不快的不满的根本原因，就是你每天都感觉自己有想做的事情却没做完。

[ænd; ənd] [wɪtʃ] , [ɪnˈdiːd] , [juː; jʊ][ɑːr; ər]['ɔːlweɪz] ['hoʊpɪŋ][tuː; tə][duː] [wen] [juː; jʊ][hæv; həv] " [mɔːr]

and **which** **,** **indeed** **,** **you** **are** **always** **hoping** **to** **do** **when** **you** **have** **"** **more**

和 哪个 , 的确 , 你 是 总是 希望 到 做 什么时候 你 有 " 更多的

[taɪm] " ;

time **"** **;**

时间 " ;

而这，也正是你一直希望在“有更多时间”的时候去做的事情；

[ænd; ənd] [naʊ] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] [drɔːn] [jʊr; jər] [əˈtenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] ['glerɪŋ] ,

and **now** **that** **I** **have** **drawn** **your** **attention** **to** **the** **glaring** **,**

和 现在 那 我 有 绘制 你的 注意力 到 这 刺眼 ,

既然我已经让你们注意到这一点，

['dæzlɪŋ] [truːθ] [ðæt] [juː; jʊ]['nevər] [wɪl] [hæv; həv] " [mɔːr] [taɪm] ,

dazzling **truth** **that** **you** **never** **will** **have** **"** **more** **time** **,**

耀眼的 真相 那 你 绝不 将要 有 " 更多的 时间 ,

一个令人震惊的事实是，你永远不会拥有“更多的时间”。

" [sɪns] [juː; jʊ] [ɔːlˈredi] [hæv; həv][ɔːl][ðə; ði][taɪm][ðer; ðər][ɪz] — [juː; jʊ][ɪkˈspekt][ˌem ˈiː][tuː; tə][let][juː; jʊ]

" **since** **you** **already** **have** **all** **the** **time** **there** **is** **—** **you** **expect** **me** **to** **let** **you**

" 自从 你 已经 有 全部 这 时间 那里 是 — 你 预计 我 到 让 你

['ɪntuː][sʌm; səm]['wʌndərf(ə)l]['siːkrət][baɪ] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [meɪ] [æt; ət]['eni] [reɪt] [əˈproʊtʃ] [ðə; ði][aɪˈdiːəl]

into **some** **wonderful** **secret** **by** **which** **you** **may** **at** **any** **rate** **approach** **the** **ideal**

进入 一些 精彩的 秘密 经过 哪个 你 可能 在 任何 速度 方法 这 理想的

[ʌv; əv][ə; eɪ]['pɜːrfɪkt] [əˈreɪndʒmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] ,

of **a** **perfect** **arrangement** **of** **the** **day** **,**

的 一个 完美的 安排 的 这 天 ,

“既然你已经拥有所有的时间——你期望我告诉你一些奇妙的秘诀，让你至少可以接近完美安排一天的理想状态吗？”

[ænd; ənd][baɪ] [wɪtʃ] , ['ðerfɔːr] , [ðæt] ['hɔːntɪŋ] , [ʌnˈplez(ə)nt] ,

and **by** **which** **,** **therefore** **,** **that** **haunting** **,** **unpleasant** **,**

和 经过 哪个 , 所以 , 那 令人难忘 , 令人不快的 ,

因此，那种挥之不去的、令人不快的，

['deɪli] [ˌdɪsə'pɔɪntmənt] [ʌv; əv] [θɪŋz] [left] [ʌn'dʌn] [wɪl] [biː; bi][gɑːt][rɪd][ʌv; əv] !

daily	disappointment	of	things	left	undone	will	be	got	rid	of	!
日常的	失望	的	事物	左边	未完成	将要	是	得到	摆脱	的	!

每天因未完成的事情而产生的失望感将被消除!

[aɪ][hæv; həv] [faʊnd] [noʊ] [sʌtʃ] ['wʌndərf(ə)l]['siːkrət] .

I	have	found	no	such	wonderful	secret	.
我	有	成立	不	这样的	精彩的	秘密	.

我并没有发现这样神奇的秘密。

[nɔːr][duː][aɪ][ɪk'spekt][tuː; tə][faɪnd][ˌaɪ 'tiː] ,

Nor	do	I	expect	to	find	it	,
也不	做	我	预计	到	寻找	它	,

我也不指望能找到它。

[nɔːr][duː][aɪ][ɪk'spekt] [ðæt] ['eniwʌn] [els] [wɪl] ['evər][faɪnd][ˌaɪ 'tiː] .

nor	do	I	expect	that	anyone	else	will	ever	find	it	.
也不	做	我	预计	那	任何人	别的	将要	曾经	寻找	它	.

我也不指望其他人会找到它。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ˌʌndɪ'skʌvərd] .

It	is	undiscovered	.
它	是	未被发现的	.

它尚未被发现。

[wen] [juː; jʊ][fɜːrst][bɪ'gæn][tuː; tə]['gæðər] [maɪ] [drɪft] ,

When	you	first	began	to	gather	my	drift	,
什么时候	你	第一的	开始	到	收集	我的	漂移	,

当你开始逐渐理解我的意思时,

[pər'hæps][ðer; ðər][wʌz; wəz][ə; eɪ] [ˌrezə'rekʃ(ə)n] [ʌv; əv][hoʊp][ɪn][jʊr; jər] [brest] .

perhaps	there	was	a	resurrection	of	hope	in	your	breast	.
也许	那里	曾是	一个	复活	的	希望	在	你的	胸部	.

或许你心中重新燃起了希望。

[pər'hæps][juː; jʊ] [sed] [tuː; tə] [jɔːr'self] , " [ðɪs] [mæn] [wɪl] [ʃoʊ] [ˌem 'iː][æn; ən] ['iːzi] ,

Perhaps	you	said	to	yourself	,	"	This	man	will	show	me	an	easy	,
也许	你	说	到	你自己	,	"	这	男人	将要	展示	我	一个	简单的	,

也许你曾对自己说:“这个人会教我一个简单的方法,

[ˌʌnfə'tiːgɪŋ] [wei] [ʌv; əv] ['duːɪŋ] [wʌt] [aɪ][hæv; həv][soʊ] [lɔːŋ] [ɪn][veɪn] [wɪʃt] [tuː; tə][duː] .

unfatiguing	way	of	doing	what	I	have	so	long	in	vain	wished	to	do	.
不疲劳的	方式	的	正在做	什么	我	有	所以	长的	在	徒劳	希望	到	做	.

用一种毫不费力的方式实现了我长期以来一直渴望却徒劳无功的事情。

" [ə'læs] , [noʊ] !

"	Alas	,	no	!
"	唉	,	不	!

“唉,不!”

[ðə; ði][fækt][ɪz] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] ['iːzi] [wei] , [noʊ] ['rɔɪəl] [roʊd] .

The	fact	is	that	there	is	no	easy	way	,	no	royal	road	.
这	事实	是	那	那里	是	不	简单的	方式	,	不	皇家	路	.

事实是,没有捷径,没有坦途。

[ðə; ði] [pæθ] [tuː; tə] ['mekə] [ɪz] [ɪk'striːmli] [hɑːrd][ænd; ənd]['stoʊni] ,

The	path	to	Mecca	is	extremely	hard	and	stony	,
这	小路	到	麦加	是	极其	难的	和	石质的	,

通往麦加的道路极其艰难崎岖。

[ænd; ənd][ðə; ði][wɜːrst][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [juː; jʊ]['nevər] [kwaɪt] [get][ðer; ðər]['æftər][ɔːl] .

and	the	worst	of	it	is	that	you	never	quite	get	there	after	all	.
和	这	最差	的	它	是	那	你	绝不	相当	得到	那里	后	全部	.

最糟糕的是,你最终永远也到不了目的地。

[ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt] [prɪ'lɪmɪneri] [tuː; tə][ðə; ði][tæsk][ʌv; əv] [ɜ˞'eɪndʒɪŋ] [wʌnz] [laɪf][soʊ] [ðæt] [wʌn]

The	most	important	preliminary	to	the	task	of	arranging	one's	life	so	that	one
这	最多	重要的	初步的	到	这	任务	的	安排	一个人的	生活	所以	那	一

[meɪ] [lɪv; laɪv] ['fʊli] [ænd; ənd]['kʌmftəbli,'kʌmfərtəbli] [wɪ'ðɪn] [wʌnz] ['deɪli] ['bʌdʒɪt] [ʌv; əv] ['twenti] - [fɔːr]

may	live	fully	and	comfortably	within	one's	daily	budget	of	twenty	-	four
可能	居住	完全	和	舒适地	之内	一个人的	日常的	预算	的	二十	-	四

['aʊərz] [ɪz][ðə; ði][kɑːm] [rilaɪ'zeʃən] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪk'striːm] ['dɪfɪkəlti] [ʌv; əv][ðə; ði][tæsk] ,

hours	is	the	calm	realisation	of	the	extreme	difficulty	of	the	task	,
小时	是	这	冷静的	实现	的	这	极端	困难	的	这	任务	,

要安排好自己的生活，以便在每天24小时的时间预算内过上充实舒适的生活，最重要的前提是冷静地认识到这项任务的极端难度。

[ʌv; əv][ðə; ði]['sækrɪfaɪsɪz][ænd; ənd][ðə; ði] ['endləs] ['efərt] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][dɪ'mændz] .

of	the	sacrifices	and	the	endless	effort	which	it	demands	.
的	这	牺牲	和	这	无尽的	努力	哪个	它	需求	.

它需要付出牺牲和无尽的努力。

[aɪ]['kænɑːt] [tuː] ['strɔːŋli] [ɪn'sɪst][ɑːn] [ðɪs] .

I	cannot	too	strongly	insist	on	this	.
我	不能	也	强烈	坚持	在	这	.

我必须强烈强调这一点。

[ɪf] [juː; jʊ][ɪ'mædʒɪn] [ðæt] [juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [ə'tʃiːv] [jʊr; jər][aɪ'diːəl][baɪ] [ɪn'dʒiːniəsli]

If	you	imagine	that	you	will	be	able	to	achieve	your	ideal	by	ingeniously
如果	你	想象	那	你	将要	是	有能力的	到	达到	你的	理想的	经过	巧妙地

['plænɪŋ] [aʊt][ə; eɪ][taɪm] - ['teɪbl] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][pen][ɑːn][ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv]['peɪpər] ,

planning	out	a	time	-	table	with	a	pen	on	a	piece	of	paper	,
规划	出去	一个	时间	-	桌子	和	一个	笔	在	一个	片	的	纸	,

如果你以为只要用笔在纸上巧妙地制定一个时间表就能实现你的理想，

[juː; jʊ][hæd; həd] ['betər] [gɪv] [ʌp] [hoʊp][æt; ət][wʌns] .

you	had	better	give	up	hope	at	once	.
你	有	更好的	给	向上	希望	在	一次	.

你最好立刻放弃希望。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt] [prɪ'pərd] [fɔːr; fər] [dɪs'kɜːrɪdʒmənt] [ænd; ənd] [ˌdisi'luːʒənz] ;

If	you	are	not	prepared	for	discouragements	and	disillusions	;
如果	你	是	不是	准备	为了	沮丧	和	幻灭	;

如果你没有做好面对挫折和失望的准备；

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt][biː; bi]['kɑːntent][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [smɔːl] [rɪ'zʌlt] [fɔːr; fər][ə; eɪ][bɪg] ['efərt] ,

if	you	will	not	be	content	with	a	small	result	for	a	big	effort	,
如果	你	将要	不是	是	内容	和	一个	小的	结果	为了	一个	大的	努力	,

如果你不满足于付出巨大努力却只得到微小的成果，

[ðen] [duː][nɑːt][bɪ'gɪn] .

then	do	not	begin	.
然后	做	不是	开始	.

那就不要开始。

[laɪ] [daʊn] [ə'gen] [ænd; ənd] [rɪ'zuːm] [ðə; ði] [ʌn'iːzi] [doʊz] [wɪtʃ] [juː; jʊ][kɔːl][jʊr; jər] [ɪg'zɪstəns] .

Lie	down	again	and	resume	the	uneasy	doze	which	you	call	your	existence	.
说谎	向下	再次	和	恢复	这	不安	瞌睡	哪个	你	称呼	你的	存在	.

再次躺下，继续你那不安分的、称之为生活的睡眠状态。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] [sæd] , [ɪz][ˌaɪ 'tiː][nɑːt] , ['veri] [dɪ'presɪŋ] [ænd; ənd]['sɑːmbər] ?

It	is	very	sad	,	is	it	not	,	very	depressing	and	sombre	?
它	是	非常	伤心	,	是	它	不是	,	非常	沉闷	和	阴沉	?

真是令人难过，不是吗？非常令人沮丧和压抑？

[ænd; ənd] [jet] [aɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ræðər] [faɪn] , [tuː] ,
And **yet** **I** **think** **it** **is** **rather** **fine** **,** **too** **,**
和 然而 我 思考 它 是 相当 美好的 , 也 ,

但我认为它也相当不错。

[ðɪs] [nə'sesəti] [fɔːr; fər][ðə; ði] [tens] ['breɪsɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɪl] [bɪ'fɔːr] ['eniθɪŋ] [wɜːrθ] ['duːɪŋ]
this **necessity** **for** **the** **tense** **bracing** **of** **the** **will** **before** **anything** **worth** **doing**
这 必要性 为了 这 紧张 支撑 的 这 将要 前 任何事物 值得 正在做
[kæn; kən][biː; bi] [dʌn] .
can **be** **done** **.**
能 是 完毕 .

在做任何值得做的事情之前，都需要坚定意志。

[aɪ] ['ræðər] [laɪk] [ˌaɪ 'tiː][maɪ'self] .
I **rather** **like** **it** **myself** **.**
我 相当 喜欢 它 我 .

我本人还挺喜欢的。

[aɪ] [fiːl] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][biː; bi][ðə; ði] [tʃiːf] [θɪŋ] [ðæt] [ˌdifə'renʃieits] [ˌem 'iː][frʌm; frəm][ðə; ði][kæt][baɪ]
I **feel** **it** **to** **be** **the** **chief** **thing** **that** **differentiates** **me** **from** **the** **cat** **by**
我 感觉 它 到 是 这 首席 事物 那 区别 我 从 这 猫 经过
[ðə; ði]['faɪər] .
the **fire** **.**
这 火 .

我觉得这是我与火炉旁的猫最大的区别。

" [wel] , " [juː; jʊ] [seɪ] , " [ə'suːm] [ðæt] [aɪ][ˌeɪ 'em] [breɪst] [fɔːr; fər][ðə; ði]['bæt(ə)l] .
" Well , " you say , " assume that I am braced for the battle .
" 出色地 , " 你 说 , " 认为 那 我 是 支撑 为了 这 战斗 .

“好吧，”你说，“假设我已经做好战斗准备。”

[ə'suːm] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] ['kerfəli] [weid] [ænd; ənd] [ˌkɔmpri'hendid] [jʊr; jər] ['pɑːndərəs] [ri'maːks] ;
Assume **that** **I** **have** **carefully** **weighed** **and** **comprehended** **your** **ponderous** **remarks** **;**
认为 那 我 有 小心 称重 和 理解 你的 沉重的 评论 ;
[haʊ] [duː][aɪ] [bɪ'gɪn] ?
how **do** **I** **begin** **?**
如何 做 我 开始 ?

假设我已经仔细权衡并理解了您冗长的评论；我该如何开始呢?

" [dɪr] [sɜːr] , [juː; jʊ] ['sɪmpli] [bɪ'gɪn] .
" Dear sir , you simply begin .
" 亲爱的 先生 , 你 简单地 开始 .

先生，您只需开始即可。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ]['mædʒɪk] ['meθəd] [ʌv; əv] [bɪ'gɪnɪŋ] .
There **is** **no** **magic** **method** **of** **beginning** **.**
那里 是 不 魔法 方法 的 开始 .

开始并没有什么神奇的方法。

[ɪf] [ə; eɪ][mæn] ['stændɪŋ] [ɑːn][ðə; ði] [edʒ] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['swɪmɪŋ] - [bæθ] [ænd; ənd] ['wɑːntɪŋ] [tuː; tə]
If **a** **man** **standing** **on** **the** **edge** **of** **a** **swimming** **-** **bath** **and** **wanting** **to**
如果 一个 男人 常设 在 这 边缘 的 一个 游泳 - 洗澡 和 想要 到
[dʒʌmp]['ɪntuː][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][ʃʊd; ʃəd][æsk][juː; jʊ] ,
jump **into** **the** **cold** **water** **should** **ask** **you** **,**
跳 进入 这 寒冷的 水 应该 问 你 ,

如果一个站在游泳池边想跳进冰冷水中的男人问你，

" [haʊ] [duː][aɪ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə][dʒʌmp] ?
" How do I begin to jump ?
" 如何 做 我 开始 到 跳 ?

我该如何开始跳跃?

" [juː; jʊ] [wʊd] ['mɪrli] [rɪ'plaɪ] , " [dʒʌst][dʒʌmp] .

"	you	would	merely	reply	,	"	Just	jump	.
"	你	会	仅仅	回复	,	"	只是	跳	.

你只需回答："跳下去就好。"

[teɪk] [hoʊld][ʌv; əv][jʊr; jər] [nəːvs] , [ænd; ənd][dʒʌmp] .

Take	hold	of	your	nerves	,	and	jump	.
拿	抓住	的	你的	神经	,	和	跳	.

控制住你的情绪，跳下去。

" [æz; əz][aɪ][hæv; həv] ['priːviəsli] [sed] ,

"	As	I	have	previously	said	,
"	作为	我	有	之前	说	,

正如我之前所说，

[ðə; ði] [tʃiːf] ['bjuːti] [ə'baʊt][ðə; ði]['kɑːnstənt] [sə'plaɪ] [ʌv; əv][taɪm][ɪz] [ðæt] [juː; jʊ]['kænɑːt] [weɪst] [ˌaɪ 'tiː][ɪn]

the	chief	beauty	about	the	constant	supply	of	time	is	that	you	cannot	waste	it	in
这	首席	美丽	关于	这	持续的	供应	的	时间	是	那	你	不能	浪费	它	在

[æd'væns] .

advance	.
进步	.

时间源源不断的妙处在于，你无法提前浪费它。

[ðə; ði][nekst] [jɪr] , [ðə; ði][nekst][deɪ] , [ðə; ði][nekst]['aʊər][ɑːr; ər]['laɪɪŋ] ['redi] [fɔːr; fər][juː; jʊ] ,

The	next	year	,	the	next	day	,	the	next	hour	are	lying	ready	for	you	,
这	下一个	年	,	这	下一个	天	,	这	下一个	小时	是	说谎	准备好	为了	你	,

明年、明天、下一个小时都为你准备好了。

[æz; əz] ['pɜːrfɪkt] , [æz; əz] [ˌʌn'spɔɪlt] ,

as	perfect	,	as	unspoilt	,
作为	完美的	,	作为	未受破坏的	,

完美无瑕，未受破坏

[æz; əz] [ɪf] [juː; jʊ][hæd; həd]['nevər] ['weɪstɪd] [ɔːr] ['misə'plaid] [ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l]['moʊmənt][ɪn][ɔːl][jʊr; jər] [kə'rɪr]

as	if	you	had	never	wasted	or	misapplied	a	single	moment	in	all	your	career
作为	如果	你	有	绝不	浪费	或者	误用	一个	单身的	片刻	在	全部	你的	职业

.

:
.

仿佛你整个职业生涯中从未浪费或错失过一分一秒。

[wɪtʃ] [fækt][ɪz] ['veri] ['grætɪfaɪɪŋ] [ænd; ənd] [ˌriːə'ʃʊrɪŋ] .

Which	fact	is	very	gratifying	and	reassuring	.
哪个	事实	是	非常	可喜	和	令人安心	.

这一事实令人非常欣慰和安心。

[juː; jʊ][kæn; kən][tɜːrn]['oʊvər][ə; eɪ] [nuː] [liːf] ['evri] ['aʊər] [ɪf] [juː; jʊ] [tʃuːz] .

You	can	turn	over	a	new	leaf	every	hour	if	you	choose	.
你	能	转动	超过	一个	新的	叶子	每一个	小时	如果	你	选择	.

如果你愿意，你可以每小时都重新开始。

['ðerfɔːr] [noʊ]['ɑːbdʒekt][ɪz] [sɜːrvd] [ɪn] ['weɪtɪŋ] [tɪl] [nekst] [wiːk] , [ɔːr]['iːv(ə)n] [ʌn'tɪl] [tuː; tə] - ['mɔːroʊ] .

Therefore	no	object	is	served	in	waiting	till	next	week	,	or	even	until	to	-	morrow	.
所以	不	目的	是	服务	在	等待	直到	下一个	星期	,	或者	甚至	直到	到	-	明天	.

因此，等到下周，甚至等到明天，都没有任何意义。

[juː; jʊ] [meɪ] ['fænsi] [ðæt] [ðə; ði]['wɔːtər] [wɪl] [biː; bi]['wɔːrmər][nekst] [wiːk] .

You	may	fancy	that	the	water	will	be	warmer	next	week	.
你	可能	想要	那	这	水	将要	是	更温暖	下一个	星期	.

你或许会觉得下周水温会更高。

[ˌaɪ 'tiː][wəʊnt] .

It	won't	.
它	惯于	.

不会。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi]['koʊldɚ] .

It	will	be	colder	.
它	将要	是	更冷	.

天气会更冷。

[bʌt; bət] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] [bɪ'gɪn] , [let][ˌem 'iː]['mɜːrmər][ə; eɪ] [fjuː] [wɜːrdz][ʌv; əv] ['wɔːrnɪŋ] [ɪn][jʊr; jər] ['praɪvət] [ɪr] .

But	before	you	begin	,	let	me	murmur	a	few	words	of	warning	in	your	private	ear	.
但	前	你	开始	,	让	我	低语	一个	很少	字	的	警告	在	你的	私人的	耳朵	.

但在你开始之前，请允许我私下里对你说几句警告的话。

[let] [ˌem 'iː] ['prɪnsəpli] [wɔːrn][juː; jʊ] [ə'genst] [jʊr; jər] [oʊn] ['ɑːrdər] .

Let	me	principally	warn	you	against	your	own	ardour	.
让	我	主要	警告	你	反对	你的	自己的	热情	.

首先，我要警告你不要被自己的热情冲昏头脑。

['ɑːrdər] [ɪn] [wel] - ['duːɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] [ˌmɪs'liːdɪŋ] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['tretʃərəs] [θɪŋ] .

Ardour	in	well	-	doing	is	a	misleading	and	a	treacherous	thing	.
热情	在	出色地	-	正在做	是	一个	误导性的	和	一个	奸诈	事物	.

做好事的热情是具有误导性和危险性的。

[ˌaɪ 'tiː][kraɪz] [aʊt] ['laʊdli] [fɔːr; fər] [ɪm'plɔɪmənt] ; [juː; jʊ][kɑːnt]['sætɪsfaɪ][ˌaɪ 'tiː][æt; ət][fɜːrst] ; [ˌaɪ 'tiː]['wɒnts] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] ;

It	cries	out	loudly	for	employment	;	you	can't	satisfy	it	at	first	;	it	wants	more	and	more	;
它	哭泣	出去	高声	为了	就业	;	你	不能	满足	它	在	第一的	;	它	想要	更多的	和	更多的	;

它大声呼喊着要工作；你一开始无法满足它；它想要的越来越多；

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['iːgər] [tuː; tə] [muːv] ['maʊntnz] [ænd; ənd][daɪ'vɜːrt][ðə; ði] [kɔːrs] [ʌv; əv] ['rɪvəz] .

it	is	eager	to	move	mountains	and	divert	the	course	of	rivers	.
它	是	渴望的	到	移动	山脉	和	转移	这	课程	的	河流	.

它渴望移山填海，改变河道。

[ˌaɪ 'tiː] ['iznt] ['kɑːntent] [tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [pər'spaɪər] .

It	isn't	content	till	it	perspires	.
它	不是	内容	直到	它	出汗	.

它不流汗就不满足。

[ænd; ənd] [ðen] , [tuː] ['ɔːf(ə)n] , [wen] [ˌaɪ 'tiː] [fiːlz] [ðə; ði] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] [ɑːn][ɪts] [braʊ] ,

And	then	,	too	often	,	when	it	feels	the	perspiration	on	its	brow	,
和	然后	,	也	经常	,	什么时候	它	感觉	这	汗	在	它是	眉头	,

而且，很多时候，当它感到额头冒汗时，

[ˌaɪ 'tiː] ['wiəriz] [ɔːl][ʌv; əv][ə; eɪ] ['sʌd(ə)n] [ænd; ənd][daɪz] , [wɪ'ðaʊt] ['iːv(ə)n] ['pʊtɪŋ] [ɪt'self][tuː; tə][ðə; ði] ['trʌb(ə)l] [ʌv; əv] ['seɪɪŋ] ,

it	wearies	all	of	a	sudden	and	dies	,	without	even	putting	itself	to	the	trouble	of	saying	,
它	疲惫	全部	的	一个	突然	和	死亡	,	没有	甚至	推杆	本身	到	这	麻烦	的	说	,

它突然疲倦地死去，甚至懒得开口说：

" [aɪv] [hæd; həd] [ɪ'nʌf] [ʌv; əv] [ðɪs] .

"	I've	had	enough	of	this	.
"	我已经	有	足够的	的	这	.

我受够了。

" [bɪ'wer] [ʌv; əv] [ˌʌndər'teɪkɪŋ] [tuː] [mʌtʃ] [æt; ət][ðə; ði][stɑːrt] .

"	Beware	of	undertaking	too	much	at	the	start	.
"	提防	的	承诺	也	很多	在	这	开始	.

“切勿在开始时承担过多责任。”

[biː; bi]['kɑːntent][wɪð; wɪθ][kwaɪt][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] .

Be	content	with	quite	a	little	.
是	内容	和	相当	一个	小的	.

要知足常乐。

[ə'laʊ] [fɔːr; fər]['æksədənts] .

Allow	for	accidents	.
允许	为了	事故	.

预留应对意外情况的空间。

[ə'laʊ] [fɔːr; fər]['hjuːmən]['neɪtʃər] , [ɪ'speʃəli] [jʊr; jər] [oʊn] .

Allow	for	human	nature	,	especially	your	own	.
允许	为了	人类	自然	,	尤其	你的	自己的	.

要顾及人性，尤其是你自己的本性。

[ə; eɪ] ['feɪljər] [ɔːr][soʊ] , [ɪn][ɪt'self] , [wʊd] [nɑːt] ['mætər] ,

A	failure	or	so	,	in	itself	,	would	not	matter	,
一个	失败	或者	所以	,	在	本身	,	会	不是	事情	,

一次或两次失败本身并不会造成什么影响。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][dɪd][nɑːt][ɪn'kɜːr][ə; eɪ] [lɔːs] [ʌv; əv][self] - [ɪ'stiːm] [ænd; ənd][ʌv; əv][self] - ['kɑːnfɪdəns] .

if	it	did	not	incur	a	loss	of	self	-	esteem	and	of	self	-	confidence	.
如果	它	做过	不是	招致	一个	损失	的	自己	-	尊重	和	的	自己	-	信心	.

前提是它没有造成自尊心和自信心的丧失。

[bʌt; bət][dʒʌst][æz; əz] ['nʌθɪŋ] [sək'siːdz] [laɪk] [sək'ses] , [soʊ] ['nʌθɪŋ] [feɪlz] [laɪk] ['feɪljər] .

But	just	as	nothing	succeeds	like	success	,	so	nothing	fails	like	failure	.
但	只是	作为	没有什么	成功	喜欢	成功	,	所以	没有什么	失败	喜欢	失败	.

但正如成功是最好的证明一样，失败也是最糟糕的证明。

[moʊst]['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər] ['ruːɪnd] [ɑːr; ər] ['ruːɪnd] [baɪ] [ə'temptɪŋ] [tuː] [mʌtʃ] .

Most	people	who	are	ruined	are	ruined	by	attempting	too	much	.
最多	人们	WHO	是	毁坏	是	毁坏	经过	尝试	也	很多	.

大多数失败的人都是因为尝试太多而失败的。

['ðerfɔːr] ,

Therefore	,
所以	,

所以，

[ɪn] ['setɪŋ] [aʊt][ɑːn][ðə; ði] [ɪ'mens] ['entərpraɪz] [ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] ['fʊli] [ænd; ənd]['kʌmftəbli,'kʌmfərtəbli]

in	setting	out	on	the	immense	enterprise	of	living	fully	and	comfortably
在	环境	出去	在	这	巨大	企业	的	活的	完全	和	舒适地

[wɪ'ðɪn] [ðə; ði] ['nærəʊ] ['limits][ʌv; əv] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz][ə; eɪ][deɪ] ,

within	the	narrow	limits	of	twenty	-	four	hours	a	day	,
之内	这	狭窄的	限制	的	二十	-	四	小时	一个	天	,

在着手进行一项艰巨的事业——如何在每天24小时的有限时间内过上充实而舒适的生活——时，

[let][ˌjuː 'es][ə'vɔɪd][æt; ət]['eni][kɔːst][ðə; ði][rɪsk][ʌv; əv][æn; ən] ['ɜːrli] ['feɪljər] .

let	us	avoid	at	any	cost	the	risk	of	an	early	failure	.
让	我们	避免	在	任何	成本	这	风险	的	一个	早期的	失败	.

让我们不惜一切代价避免过早失败的风险。

[aɪ] [wɪl] [nɑːt] [ə'griː] [ðæt] , [ɪn] [ðɪs] ['bɪznəs] [æt; ət]['eni] [reɪt] ,

I	will	not	agree	that	,	in	this	business	at	any	rate	,
我	将要	不是	同意	那	,	在	这	商业	在	任何	速度	,

至少在这个行业里，我不会同意这种说法。

[ə; eɪ] ['glɔ:riəs] ['feɪljər] [ɪz] ['betər] [ðæn; ðən][ə; eɪ] ['peti] [sək'ses] .

a	**glorious**	**failure**	**is**	**better**	**than**	**a**	**petty**	**success**	**.**
一个	辉煌	失败	是	更好的	比	一个	小气	成功	.

辉煌的失败胜过微不足道的成功。

[aɪ][ˌeɪ 'em][ɔ:l][fɔ:r; fər][ðə; ði] ['peti] [sək'ses] .

I	**am**	**all**	**for**	**the**	**petty**	**success**	**.**
我	是	全部	为了	这	小气	成功	.

我完全赞成这种小小的成功。

[ə; eɪ] ['glɔ:riəs] ['feɪljər] [li:dz] [tu:; tə] ['nʌθɪŋ] ;

A	**glorious**	**failure**	**leads**	**to**	**nothing**	**;**
一个	辉煌	失败	线索	到	没有什么	;

一次辉煌的失败毫无意义;

[ə; eɪ] ['peti] [sək'ses] [meɪ] [li:d] [tu:; tə][ə; eɪ] [sək'ses] [ðæt] [ɪz][nɑ:t] ['peti] .

a	**petty**	**success**	**may**	**lead**	**to**	**a**	**success**	**that**	**is**	**not**	**petty**	**.**
一个	小气	成功	可能	带领	到	一个	成功	那	是	不是	小气	.

一次小小的成功可能会带来一次意义非凡的成功。

[soʊ][let][ˌju: 'es][bɪ'gɪn][tu:; tə][ɪg'zæmɪn][ðə; ði] ['bʌdʒɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['deɪz] [taɪm] .

So	**let**	**us**	**begin**	**to**	**examine**	**the**	**budget**	**of**	**the**	**day's**	**time**	**.**
所以	让	我们	开始	到	检查	这	预算	的	这	天	时间	.

那么，让我们开始审视一下今天的时间安排。

[ju:; jʊ] [seɪ] [jʊr; jər] [deɪ] [ɪz] [ɔ:l'redi] [fʊl] [tu:; tə] [ˌoʊvər'floʊɪŋ] .

You	**say**	**your**	**day**	**is**	**already**	**full**	**to**	**overflowing**	**.**
你	说	你的	天	是	已经	满的	到	溢出	.

你说你今天已经忙得不可开交了。

[haʊ] ?

How	**?**
如何	?

如何?

[ju:; jʊ] ['æktʃuəli] [spend] [ɪn] ['ɜ:rnɪŋ] [jʊr; jər] ['laɪvlihʊd] — [haʊ] [mʌtʃ] ?

You	**actually**	**spend**	**in**	**earning**	**your**	**livelihood**	**—**	**how**	**much**	**?**
你	实际上	花费	在	收入	你的	生计	—	如何	很多	?

你实际用于谋生的支出是多少?

['sev(ə)n]['aʊərz] , [ɑ:n][ðə; ði]['ævərɪdʒ] ?

Seven	**hours**	**,**	**on**	**the**	**average**	**?**
七	小时	,	在	这	平均的	?

平均七个小时?

[ænd; ənd][ɪn]['æktʃuəl] [sli:p] , ['sev(ə)n] ?

And	**in**	**actual**	**sleep**	**,**	**seven**	**?**
和	在	实际的	睡觉	,	七	?

实际睡眠中，七分钟?

[aɪ] [wɪl] [ˌeɪ di: 'di:] [tu:] ['aʊərz] , [ænd; ənd][bi:; bi] ['dʒenərəs] .

I	**will**	**add**	**two**	**hours**	**,**	**and**	**be**	**generous**	**.**
我	将要	添加	二	小时	,	和	是	慷慨的	.

我会额外增加两个小时，而且我会慷慨一些。

[ænd; ənd][aɪ] [wɪl] [dɪ'faɪ][ju:; jʊ][tu:; tə] [ə'kaʊnt] [tu:; tə][ˌem 'i:][ɑ:n][ðə; ði][spɜ:r][ʌv; əv][ðə; ði]['moʊmənt]

And	**I**	**will**	**defy**	**you**	**to**	**account**	**to**	**me**	**on**	**the**	**spur**	**of**	**the**	**moment**
和	我	将要	违抗	你	到	帐户	到	我	在	这	刺	的	这	片刻

[fɔ:r; fər][ðə; ði] ['ʌðər] [eɪt] ['aʊərz] .

for	**the**	**other**	**eight**	**hours**	**.**
为了	这	其他	八	小时	.

我倒要看看，你能否在一瞬间向我解释清楚接下来八个小时里发生了什么。

[ˌaɪ 'viː]
IV
第四

第四

[ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['trʌblz]
THE CAUSE OF THE TROUBLES
这 原因 的 这 麻烦

动乱的起因

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [kʌm] [tuː; tə][grɪps][æt; ət][wʌns][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['kwestʃən][ʌv; əv][taɪm] - [ɪk'spendɪtʃər]
In order to come to grips at once with the question of time - expenditure
在 命令 到 来 到 握把 在 一次 和 这 问题 的 时间 - 支出
[ɪn][ɔːl][ɪts][ˌæktʃu'æləti] ,
in all its actuality ,
在 全部它是 现实 ,

为了立即全面了解时间消耗问题的实际情况，

[aɪ][mʌst; məst] [tʃuːz] [æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [keɪs] [fɔːr; fər][ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] .
I must choose an individual case for examination .
我 必须 选择 一个 个人 案件 为了 考试 .

我必须选择一个个案进行研究。

[aɪ][kæn; kən]['oʊnli] [diːl] [wɪð; wɪθ][wʌn] [keɪs] , [ænd; ənd] [ðæt] [keɪs] ['kænɑːt][biː; bi][ðə; ði]['ævərɪdʒ] [keɪs] ,
I can only deal with one case , and that case cannot be the average case ,
我 能 仅有的 交易 和 一 案件 , 和 那 案件 不能 是 这 平均的 案件 ,

我只能处理一个案例，而且这个案例不能是普通案例。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðer; ðər][ɪz][noʊ] [sʌtʃ] [keɪs] [æz; əz][ðə; ði]['ævərɪdʒ] [keɪs] ,
because there is no such case as the average case ,
因为 那里 是 不 这样的 案件 作为 这 平均的 案件 ,

因为根本不存在所谓的平均情况。

[dʒʌst][æz; əz][ðer; ðər][ɪz][noʊ] [sʌtʃ] [mæn][æz; əz][ðə; ði]['ævərɪdʒ] [mæn] .
just as there is no such man as the average man .
只是 作为 那里 是 不 这样的 男人 作为 这 平均的 男人 .

正如世上没有所谓的"普通人"一样。

['evri] [mæn][ænd; ənd] ['evri] ['mænz] [keɪs] [ɪz]['speʃ(ə)l] .
Every man and every man's case is special .
每一个 男人 和 每一个 男人的 案件 是 特别的 .

每个人以及每个人的情况都是特殊的。

[bʌt; bət] [ɪf] [aɪ] [teɪk] [ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['lʌndənər] [huː] [wɜːrks][ɪn][æn; ən] ['ɑːfɪs] ,
But if I take the case of a Londoner who works in an office ,
但 如果 我 拿 这 案件 的 一个 伦敦人 WHO 作品 在 一个 办公室 ,

但如果我以一位在伦敦办公室工作的上班族为例，

[huːz] ['ɑːfɪs] ['aʊərz][ɑːr; ər][frʌm; frəm][ten][tuː; tə][sɪks] ,
whose office hours are from ten to six ,
谁 办公室 小时 是 从 十 到 六 ,

办公时间为上午十点至下午六点。

[ænd; ənd] [huː] [s'pendz] ['fɪfti] ['mɪnɪts] ['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd] [naɪt] [ɪn] ['trævəlɪŋ] [bɪ'twiːn] [hɪz; ɪz] [haʊs]
and who spends fifty minutes morning and night in travelling between his house
和 WHO 花费 五十 分钟 早晨 和 夜晚 在 旅行 之间 他的 房子
[dɔːr] [ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['ɑːfɪs] [dɔːr] ,
door and his office door ,
门 和 他的 办公室 门 ,

他每天早晚都要花五十分钟往返于家门和办公室之间，

[aɪ][ʃæl; ʃəl][hæv; həv][gɑ:t][æz; əz] [nɪr] [tu:; tə][ðə; ði]['ævərɪdʒ][æz; əz][fækts][pər'mɪt] .

I	shall	have	got	as	near	to	the	average	as	facts	permit	.
我	将	有	得到	作为	靠近	到	这	平均的	作为	事实	允许	.

我将尽可能接近平均值。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər][men] [hu:] [hæv; həv][tu:; tə][wɜ:rk][lɔ:ŋgər][fɔ:r; fər][ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ,

There	are	men	who	have	to	work	longer	for	a	living	,
那里	是	男人	WHO	有	到	工作	更长	为了	一个	活的	,

有些男人为了维持生计，不得不工作更长时间。

[bʌt; bət][ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['ʌðər] [hu:] [du:][nɑ:t][hæv; həv][tu:; tə][wɜ:rk][soʊ] [lɔ:ŋ] .

but	there	are	others	who	do	not	have	to	work	so	long	.
但	那里	是	其他的	WHO	做	不是	有	到	工作	所以	长的	.

但也有一些人不必工作那么长时间。

['fɔ:rtʃənətli] [ðə; ði][faɪ'nænʃ(ə)l][saɪd][ʌv; əv] [ɪg'zɪstəns] [dʌz] [nɑ:t] ['ɪntrəst] [ˌju: 'es] [hɪr] ;

Fortunately	the	financial	side	of	existence	does	not	interest	us	here	;
幸运的是	这	金融的	边	的	存在	做	不是	兴趣	我们	这里	;

幸运的是，我们在这里并不关心生活的财务方面；

[fɔ:r; fər]['aʊər; ɑ:r]['prez(ə)nt] ['pɜ:rpəs] [ðə; ði][klɜ:rk][æt; ət][ə; eɪ] [paʊnd] [ə; eɪ] [wi:k] [ɪz][ɪg'zæktli][æz; əz] [wel]

for	our	present	purpose	the	clerk	at	a	pound	a	week	is	exactly	as	well
为了	我们的	展示	目的	这	职员	在	一个	磅	一个	星期	是	确切地	作为	出色地

[ɔ:f] [æz; əz][ðə; ði] [ˌmɪljə'ner] [ɪn]['kɑ:rltən] [haʊs] - ['terəs] .

off	as	the	millionaire	in	Carlton	House	-	terrace	.
离开	作为	这	百万富翁	在	卡尔顿	房子	-	阳台	.

就我们目前的目的而言，每周收入一英镑的职员和卡尔顿府露台上的百万富翁的生活水平完全相同。

[naʊ] [ðə; ði] [greɪt] [ænd; ənd] [prə'faʊnd] [mis'teik] [wɪtʃ] [maɪ]['tɪpɪk(ə)l][mæn] [meɪks] [ɪn][rɪ'gɑ:rd][tu:; tə]

Now	the	great	and	profound	mistake	which	my	typical	man	makes	in	regard	to
现在	这	伟大的	和	深刻的	错误	哪个	我的	典型的	男人	制作	在	看待	到

[hɪz; ɪz] [deɪ] [ɪz][ə; eɪ] [mis'teik] [ʌv; əv]['dʒen(ə)rəl] ['ætɪtu:d] ,

his	day	is	a	mistake	of	general	attitude	,
他的	天	是	一个	错误	的	一般的	态度	,

现在，我认识的普通人在日常生活中犯的最大而深刻的错误，是态度上的错误。

[ə; eɪ] [mis'teik] [wɪtʃ] ['vɪʃi:ˌeɪts][ænd; ənd] ['wi:kənz] [tu:] - [θɜ:rd] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['enədʒiz] [ænd; ənd]

a	mistake	which	vitiates	and	weakens	two	-	thirds	of	his	energies	and
一个	错误	哪个	损害	和	减弱	二	-	三分之一	的	他的	能量	和

['ɪntrəsts] .

interests	.
兴趣	.

这是一个会削弱他三分之二精力和兴趣的错误。

[ɪn][ðə; ði][mə'dʒɔ:rəti][ʌv; əv] ['instənsiz] [hi:; hi] [dʌz] [nɑ:t] [prɪ'saɪsli] [fi:l] [ə; eɪ] ['pæʃ(ə)n] [fɔ:r; fər][hɪz; ɪz]

In	the	majority	of	instances	he	does	not	precisely	feel	a	passion	for	his
在	这	多数	的	实例	他	做	不是	恰恰	感觉	一个	热情	为了	他的

['bɪznəs] ;

business	;
商业	;

大多数情况下，他对自己的事业并没有真正的热情；

[æt; ət][best][hi:; hi] [dʌz] [nɑ:t][dɪs'laɪk][ˌaɪ 'ti:] .

at	best	he	does	not	dislike	it	.
在	最好的	他	做	不是	不喜欢	它	.

他最多也就是不讨厌它。

[hi:; hi] [bɪ'gɪnz] [hɪz; ɪz] ['bɪznəs] ['fʌŋkʃnz] [wɪð; wɪθ] [rɪ'lʌktəns] , [æz; əz] [leɪt] [æz; əz][hi:; hi][kæn; kən] ,

He	begins	his	business	functions	with	reluctance	,	as	late	as	he	can	,
他	开始	他的	商业	函数	和	不情愿	,	作为	晚的	作为	他	能	,

他总是很不情愿地拖延时间，尽可能晚地开始处理公务。

[ænd; ənd][hiː; hi]['ɛndz][ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][dʒɔɪ] , [æz; əz] ['ɜːrli] [æz; əz][hiː; hi][kæn; kən] .

and	he	ends	them	with	joy	,	as	early	as	he	can	.
和	他	结束	他们	和	喜悦	,	作为	早期的	作为	他	能	.

他总是尽早以喜悦的心情结束这一切。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz]['endʒɪnz] [waɪl] [hiː; hi][ɪz][ɪn'geɪdʒd][ɪn][hɪz; ɪz] ['bɪznəs] [ɑːr; ər]['seldəm][æt; ət][ðer; ðər]

And	his	engines	while	he	is	engaged	in	his	business	are	seldom	at	their
和	他的	发动机	尽管	他	是	已订婚的	在	他的	商业	是	很少	在	他们的

[fʊl] " [eɪtʃ] . [piː] .

full	"	h	.	p	.
满的	"	h	.	p	.

而且，当他忙于生意时，他的引擎很少能达到全功率运转。

" ([aɪ] [noʊ] [ðæt] [aɪ][ʃæl; ʃəl][biː; bi] [ə'kjuːzd] [baɪ]['æŋgri] ['riːdɚz] [ʌv; əv] [trə'duːsɪŋ] [ðə; ði]['sɪti]['wɜːrkər] ;

"	(	I	know	that	I	shall	be	accused	by	angry	readers	of	traducing	the	city	worker	;
"	(	我	知道	那	我	将	是	被告	经过	生气的	读者	的	诽谤	这	城市	工人	;

“(我知道我将被愤怒的读者指责为诋毁城市工人;

[bʌt; bət][aɪ][ˌeɪ 'em] ['prɪti] ['θɜːrəli] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['sɪti] , [ænd; ənd][aɪ] [stɪk] [tuː; tə] [wʌt]

but	I	am	pretty	thoroughly	acquainted	with	the	City	,	and	I	stick	to	what
但	我	是	漂亮的	彻底	熟人	和	这	城市	,	和	我	戳	到	什么

[aɪ] [seɪ] .)

I	say	.	)
我	说	.	)

但我对这座城市非常熟悉，而且我言出必行。)

[jet] [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ɔːl] [ðɪs] [hiː; hi] [pə'sists] [ɪn] ['lʊkɪŋ] [ə'pɑːn] [ðoʊz] ['aʊərz][frʌm; frəm][ten][tuː; tə][sɪks]

Yet	in	spite	of	all	this	he	persists	in	looking	upon	those	hours	from	ten	to	six
然而	在	尽管如此	的	全部	这	他	持续	在	寻找	之上	那些	小时	从	十	到	六

[æz; əz] " [ðə; ði] [deɪ] ,

as	"	the	day	,
作为	"	这	天	,

尽管如此，他仍然坚持将上午十点到下午六点这段时间视为“白天”。

" [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðə; ði][ten]['aʊərz] [prɪ'siːdɪŋ] [ðem; ðəm][ænd; ənd][ðə; ði][sɪks]['aʊərz] ['fɑːloʊɪŋ] [ðem; ðəm]

"	to	which	the	ten	hours	preceding	them	and	the	six	hours	following	them
"	到	哪个	这	十	小时	前	他们	和	这	六	小时	下列的	他们

[ɑːr; ər] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ə; eɪ] ['proʊlɔːg] [ænd; ənd] ['epɪlɔːg] .

are	nothing	but	a	prologue	and	epilogue	.
是	没有什么	但	一个	序幕	和	结语	.

“而此前的十个小时和此后的六个小时只不过是序幕和尾声。”

[sʌtʃ] [æn; ən] ['ætɪtuːd] , [ʌn'kɑːnʃəs] [ðoʊ] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] , [ʌv; əv] [kɔːrs] [kɪlz] [hɪz; ɪz] ['ɪntrəst] [ɪn]

Such	an	attitude	,	unconscious	though	it	be	,	of	course	kills	his	interest	in
这样的	一个	态度	,	无意识	尽管	它	是	,	的	课程	杀戮	他的	兴趣	在

[ðə; ði] [ɑːd] [ˌsɪks'tiːn] ['aʊərz] ,

the	odd	sixteen	hours	,
这	奇怪的	十六	小时	,

这种态度，即便他没有意识到，当然也会扼杀他对这十六个小时奇特体验的兴趣。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ðæt] , ['iːv(ə)n] [ɪf] [hiː; hi] [dʌz] [nɑːt] [weɪst] [ðem; ðəm] , [hiː; hi] [dʌz] [nɑːt] [kaʊnt]

with	the	result	that	,	even	if	he	does	not	waste	them	,	he	does	not	count
和	这	结果	那	,	甚至	如果	他	做	不是	浪费	他们	,	他	做	不是	数数

[ðem; ðəm] ;

them	;
他们	;

结果就是，即使他没有浪费它们，他也没有计算它们;

[hiː; hi][rɪ'gɑːrdz][ðem; ðəm] ['sɪmpli] [æz; əz]['mɑːrdʒɪn] .

he	regards	them	simply	as	margin	.
他	问候	他们	简单地	作为	利润	.

他把它们仅仅视为余地。

[ðɪs] ['dʒen(ə)rəl] ['ætɪtuːd] [ɪz] ['ʌtərli] [ɪ'lɑːdʒɪkl][ænd; ənd] [ʌn'helθi] ,
This **general** **attitude** **is** **utterly** **illogical** **and** **unhealthy** **,**
这 一般的 态度 是 完全地 不合逻辑 和 不良 ,

这种普遍态度完全不合逻辑，而且有害健康。

[sɪns] [ˌaɪ 'tiː] ['fɔːrməli] ['gɪvz] [ðə; ði]['sentrəl] ['prɑːmɪnəns] [tuː; tə][ə; eɪ] [pætʃ] [ʌv; əv][taɪm][ænd; ənd][ə; eɪ]
since **it** **formally** **gives** **the** **central** **prominence** **to** **a** **patch** **of** **time** **and** **a**
自从 它 正式地 给予 这 中央 显赫地位 到 一个 修补 的 时间 和 一个
[bʌntʃ] [ʌv; əv] [æk'tɪvətiz] [wɪtʃ] [ðə; ði]['mænz][wʌn][aɪ'diːə][ɪz][tuː; tə] " [get] [θruː] " [ænd; ənd][hæv; həv]
bunch **of** **activities** **which** **the** **man's** **one** **idea** **is** **to** **"** **get** **through** **"** **and** **have**
束 的 活动 哪个 这 男人的 一 主意 是 到 " 得到 通过 " 和 有
" [dʌn] [wɪð; wɪθ] .
" **done** **with** **.**
" 完毕 和 .

因为它正式地将一段时间以及一系列活动置于中心位置，而这个人唯一的想法就是"熬过去"并"完成它"。

" [ɪf] [ə; eɪ][mæn] [meɪks] [tuː] - [θɜːrd] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [ɪg'zɪstəns] [səb'sɜːrviənt] [tuː; tə][wʌn] - [θɜːrd] ,
" **If** **a** **man** **makes** **two** **-** **thirds** **of** **his** **existence** **subservient** **to** **one** **-** **third** **,**
" 如果 一个 男人 制作 二 - 三分之一 的 他的 存在 顺从的 到 一 - 第三 ,

"如果一个人将他生命中三分之二的时间用于服务于三分之一的人，

[fɔːr; fər] [wɪtʃ] [əd'mɪtɪdli] [hiː; hi][hæz; həz][noʊ] [ˌæbsə'luːtli] ['fiːvərɪʃ] [zest] ,
for **which** **admittedly** **he** **has** **no** **absolutely** **feverish** **zest** **,**
为了 哪个 诚然 他 有 不 绝对地 发烧 热情 ,

但不可否认，他对这件事并没有十足的热情。

[haʊ] [kæn; kən][hiː; hi][hoʊp][tuː; tə][lɪv; laɪv] ['fʊli] [ænd; ənd] [kəm'pliːtli] ?
how **can** **he** **hope** **to** **live** **fully** **and** **completely** **?**
如何 能 他 希望 到 居住 完全 和 完全地 ?

他如何才能过上充实而完整的生活?

[hiː; hi]['kænɑːt] .
He **cannot** **.**
他 不能 .

他不能。

[ɪf] [maɪ]['tɪpɪk(ə)l][mæn] [wɪʃɪz] [tuː; tə][lɪv; laɪv] ['fʊli] [ænd; ənd] [kəm'pliːtli] [hiː; hi][mʌst; məst] , [ɪn][hɪz; ɪz]
If **my** **typical** **man** **wishes** **to** **live** **fully** **and** **completely** **he** **must** **,** **in** **his**
如果 我的 典型的 男人 愿望 到 居住 完全 和 完全地 他 必须 , 在 他的
[maɪnd] ,
mind **,**
头脑 ,

如果我认识的普通人想要活得充实而完整，他必须在心里这样想:

[ə'reɪndʒ] [ə; eɪ] [deɪ] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] [deɪ] .
arrange **a** **day** **within** **a** **day** **.**
安排 一个 天 之内 一个 天 .

安排一天中的一天。

[ænd; ənd] [ðɪs] ['ɪnər] [deɪ] , [ə; eɪ] [ˌtʃaɪ'niːz] [bɑːks][ɪn][ə; eɪ]['lɑːrdʒər] [ˌtʃaɪ'niːz] [bɑːks] ,
And **this** **inner** **day** **,** **a** **Chinese** **box** **in** **a** **larger** **Chinese** **box** **,**
和 这 内 天 , 一个 中国人 盒子 在 一个 更大的 中国人 盒子 ,

而这内在的一天，就像一个套着一个更大中国盒子的中国盒子。

[mʌst; məst][bɪ'gɪn][æt; ət][sɪks][piː] . [em] . [ænd; ənd][end][æt; ət] - [ə; eɪ] . [em] .
must **begin** **at** **6** **p** **.** **m** **.** **and** **end** **at** **10** **a** **.** **m** **.**
必须 开始 在 6 p . 米 . 和 结尾 在 - 一个 . 米 .

必须从下午6点开始，到上午10点结束。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [deɪ] [ʌv; əv][ˌsɪks'tiːn] ['aʊərz] ;
It **is** **a** **day** **of** **sixteen** **hours** **;**
它 是 一个 天 的 十六 小时 ;

一天有十六个小时;

[ænd; ənd] ['dʊrɪŋ] [ɔ:l] [ðiːz] [ˌsɪks'tiːn] ['aʊərz] [hiː; hi][hæz; həz] ['nʌθɪŋ] [wət'evər] [tuː; tə][duː][bʌt; bət]

and	during	all	these	sixteen	hours	he	has	nothing	whatever	to	do	but
和	期间	全部	这些	十六	小时	他	有	没有什么	任何	到	做	但

['kʌltɪveɪt] [hɪz; ɪz]['bɑ:di][ænd; ənd][hɪz; ɪz][soʊl][ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['feloʊ] [men] .

cultivate	his	body	and	his	soul	and	his	fellow	men	.
培育	他的	身体	和	他的	灵魂	和	他的	同伴	男人	.

在这十六个小时里，他除了磨练自己的身体、灵魂和与他人相处之外，什么也不做。

['dʊrɪŋ] [ðoʊz] [ˌsɪks'tiːn] ['aʊərz][hiː; hi][ɪz] [friː] ; [hiː; hi][ɪz][nɑːt][ə; eɪ][weɪdʒ] - ['ɜːrnər] ;

During	those	sixteen	hours	he	is	free	;	he	is	not	a	wage	-	earner	;
期间	那些	十六	小时	他	是	自由的	;	他	是	不是	一个	工资	-	收入者	;

在那十六个小时里，他是自由的；他不是挣工资的人；

[hiː; hi][ɪz][nɑːt] [priˈɑːkjupaɪd] [wɪð; wɪθ] ['mɑːnɪteri] ['kɛrz] ;

he	is	not	preoccupied	with	monetary	cares	;
他	是	不是	心事重重	和	货币	关心	;

他并不为金钱所烦恼；

[hiː; hi][ɪz][dʒʌst][æz; əz] [gʊd] [æz; əz][ə; eɪ][mæn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['praɪvət] ['ɪnkʌm] .

he	is	just	as	good	as	a	man	with	a	private	income	.
他	是	只是	作为	好的	作为	一个	男人	和	一个	私人的	收入	.

他跟有私人收入的人一样优秀。

[ðɪs] [mʌst; məst][biː; bi][hɪz; ɪz] ['ætɪtuːd] .

This	must	be	his	attitude	.
这	必须	是	他的	态度	.

这一定是他的态度。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['ætɪtuːd] [ɪz][ɔːl][ɪm'pɔːrt(ə)nt] .

And	his	attitude	is	all	important	.
和	他的	态度	是	全部	重要的	.

他的态度至关重要。

[hɪz; ɪz] [sək'ses] [ɪn][laɪf] ([mʌtʃ] [mɔːr] [ɪm'pɔːrt(ə)nt][ðæn; ðən][ðə; ðɪ] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [ɪ'steɪt] [ə'pɑːn] [wʌt]

His	success	in	life	(	much	more	important	than	the	amount	of	estate	upon	what
他的	成功	在	生活	(	很多	更多的	重要的	比	这	数量	的	财产	之上	什么

[hɪz; ɪz] [ɪg'zekjətəz] [wɪl] [hæv; həv][tuː; tə] [peɪ] [ɪ'steɪt] ['duːti]) [dɪ'pendz] [ɑːn][ˌaɪ 'tiː] .

his	executors	will	have	to	pay	estate	duty	)	depends	on	it	.
他的	遗嘱执行人	将要	有	到	支付	财产	责任	)	取决于	在	它	.

他的人生成功（远比遗产数额以及遗嘱执行人需要缴纳的遗产税更重要）取决于此。

[wʌt] ?

What	?
什么	?

什么?

[juː; jʊ] [seɪ] [ðæt] [fʊl] ['enərdʒi]['gɪv(ə)n][tuː; tə] [ðoʊz] [ˌsɪks'tiːn] ['aʊərz] [wɪl] ['les(ə)n][ðə; ðɪ]['væljuː][ʌv; əv][ðə; ðɪ]

You	say	that	full	energy	given	to	those	sixteen	hours	will	lessen	the	value	of	the
你	说	那	满的	活力	给定	到	那些	十六	小时	将要	减少	这	价值	的	这

['bɪznəs] [eɪt] ?

business	eight	?
商业	八	?

你说把全部精力投入到那十六个小时的工作中会降低剩下的八个小时的业务价值?

[nɑːt][soʊ] .

Not	so	.
不是	所以	.

并非如此。

[ɑːn][ðə; ðɪ] ['kɑːntreri] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ə'ʃʊrədli] [ɪn'kriːs] [ðə; ðɪ]['vælju:][ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['bɪznəs] [eɪt] .

On	the	contrary	,	it	will	assuredly	increase	the	value	of	the	business	eight	.
在	这	相反	,	它	将要	当然	增加	这	价值	的	这	商业	八	.

相反，它肯定会增加企业的价值。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [tʃiːf] [θɪŋz] [wɪtʃ] [maɪ] ['tɪpɪk(ə)l] [mæn] [hæz; həz] [tuː; tə] [lɜːrn] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] ['ment(ə)l]

One	of	the	chief	things	which	my	typical	man	has	to	learn	is	that	the	mental
一	的	这	首席	事物	哪个	我的	典型的	男人	有	到	学习	是	那	这	精神的

['fækltiz] [ɑːr; ər] ['keɪpəb(ə)l] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [kən'tɪnjuəs] [hɑːrd] [æk'tɪvəti] ;

faculties	are	capable	of	a	continuous	hard	activity	;
学院	是	有能力的	的	一个	连续的	难的	活动	;

一般人需要学习的主要事情之一是，人的心智能力能够进行持续的艰苦活动；

[ðeɪ] [duː] [nɑːt] ['taɪər] [laɪk] [æn; ən] [ɑːrm] [ɔːr] [ə; eɪ] [leg] .

they	do	not	tire	like	an	arm	or	a	leg	.
他们	做	不是	胎	喜欢	一个	手臂	或者	一个	腿	.

它们不像胳膊或腿那样容易疲劳。

[ɔːl] [ðeɪ] [wɑːnt] [ɪz] [tʃeɪndʒ] — [nɑːt] [rest] , [ɪk'sept] [ɪn] [sliːp] .

All	they	want	is	change	—	not	rest	,	except	in	sleep	.
全部	他们	想	是	改变	—	不是	休息	,	除了	在	睡觉	.

他们想要的只是改变——而不是休息，除了睡觉的时候。

[aɪ] [ʃæl; ʃəl] [naʊ] [ɪg'zæmɪn] [ðə; ði] ['tɪpɪk(ə)l] ['mænz] ['kɜːrənt] ['meθəd] [ʌv; əv] [ɪm'plɔɪŋ] [ðə; ði] [ˌsɪks'tiːn]

I	shall	now	examine	the	typical	man's	current	method	of	employing	the	sixteen
我	将	现在	检查	这	典型的	男人的	当前的	方法	的	雇用	这	十六

['aʊərz] [ðæt] [ɑːr; ər] [ɪn'taɪərli] [hɪz; ɪz] ,

hours	that	are	entirely	his	,
小时	那	是	完全	他的	,

接下来，我将考察一下普通男人目前是如何利用完全属于自己的十六个小时的。

[bɪ'gɪnɪŋ] [wɪð; wɪθ] [hɪz; ɪz] ['ʌpraɪzɪŋ] .

beginning	with	his	uprising	.
开始	和	他的	起义	.

从他的起义开始。

[aɪ] [wɪl] ['mɪrli] ['ɪndɪkeɪt] [θɪŋz] [wɪtʃ] [hiː; hi] [dʌz] [ænd; ənd] [wɪtʃ] [aɪ] [θɪŋk] [hiː; hi] [ɔːt] [nɑːt] [tuː; tə]

I	will	merely	indicate	things	which	he	does	and	which	I	think	he	ought	not	to
我	将要	仅仅	表明	事物	哪个	他	做	和	哪个	我	思考	他	应该	不是	到

[duː] ,

do	,
做	,

我只会指出他做了哪些事，以及我认为他不应该做什么事。

['pəust'pəuniŋ] [maɪ] [sə'dʒestʃənz] [fɔːr; fər] " ['plæntɪŋ] " [ðə; ði] [taɪmz] [wɪtʃ] [aɪ] [ʃæl; ʃəl] [hæv; həv] [klɪrd]

postponing	my	suggestions	for	"	planting	"	the	times	which	I	shall	have	cleared
推迟	我的	建议	为了	"	种植	"	这	时代	哪个	我	将	有	已清除

— [æz; əz] [ə; eɪ] ['setlər] [kliəz] ['speɪsɪz] [ɪn] [ə; eɪ] ['fɔːrɪst] .

—	as	a	settler	clears	spaces	in	a	forest	.
—	作为	一个	定居者	清除	空间	在	一个	森林	.

推迟我关于"播种"时间的建议，因为我将清理出一片空地——就像定居者清理森林中的空地一样。

[ɪn] ['dʒʌstɪs] [tuː; tə] [hɪm; ɪm] [aɪ] [mʌst; məst] [seɪ] [ðæt] [hiː; hi] [weɪsts] ['veri] ['lɪt(ə)l] [taɪm] [bɪ'fɔːr] [hiː; hi] [liːvz]

In	justice	to	him	I	must	say	that	he	wastes	very	little	time	before	he	leaves
在	正义	到	他	我	必须	说	那	他	废物	非常	小的	时间	前	他	树叶

[ðə; ði] [haʊs] [ɪn] [ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [æt; ət] [naɪn] . - .

the	house	in	the	morning	at	9	.	10	.
这	房子	在	这	早晨	在	9	.	-	.

公平地说，他早上9点10分出门前几乎没有浪费时间。

[ɪn] [tuː] ['meni] ['haʊzɪz] [hiː; hi] [gets] [ʌp] [æt; ət] [naɪn] , ['brekfəsts] [bɪ'twiːn] [naɪn] . ['sɛvən] [ænd; ənd] [naɪn]

In	too	many	houses	he	gets	up	at	nine	,	breakfasts	between	9	.	7	and	9
在	也	许多	房屋	他	获得	向上	在	九	,	早餐	之间	9	.	7	和	9

. [naɪn] [wʌn] / [ˌtuː'tuː] ,

.	9	1	/	2	,
.	9	1	/	2	,

在很多家庭里，他九点起床，早餐时间在九点七分到九点九分半之间。

[ænd; ənd] [ðen] [boʊlts] .

and	then	bolts	.
和	然后	螺栓	.

然后是螺栓。

[bʌt; bət] [ɪ'miːdiətli] [hiː; hi] [bæŋz] [ðə; ði] [frʌnt] [dɔːr] [hɪz; ɪz]['ment(ə)l] ['fækltiz] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər]['taɪərləs]

But	immediately	he	bangs	the	front	door	his	mental	faculties	,	which	are	tireless
但	立即地	他	刘海	这	正面	门	他的	精神的	学院	,	哪个	是	不知疲倦

, [bɪ'kʌm] ['aɪd(ə)l] .

,	become	idle	.
,	变得	闲置的	.

但他一砰地一声关上前门，他那不知疲倦的思维能力就立刻变得迟钝起来。

[hiː; hi] [wɔːks] [tuː; tə][ðə; ði]['steɪʃ(ə)n][ɪn][ə; eɪ][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['ment(ə)l]['koʊmə] .

He	walks	to	the	station	in	a	condition	of	mental	coma	.
他	散步	到	这	车站	在	一个	状况	的	精神的	昏迷	.

他处于精神昏迷状态，步行前往车站。

[ə'raɪvd] [ðer; ðər] , [hiː; hi]['juːʒuəli; 'juːʒəli][hæz; həz][tuː; tə][weɪt][fɔːr; fər][ðə; ði][treɪn] .

Arrived	there	,	he	usually	has	to	wait	for	the	train	.
到达的	那里	,	他	通常	有	到	等待	为了	这	火车	.

他到达那里后，通常需要等火车。

[ɑːn] ['hʌndrədz] [ʌv; əv][sə'bɜːrbən] ['steɪʃənz] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] [juː; jʊ] [siː] [men] ['kɑːmli] ['stræulɪŋ] [ʌp]

On	hundreds	of	suburban	stations	every	morning	you	see	men	calmly	strolling	up
在	数百	的	郊区	车站	每一个	早晨	你	看	男人	平静地	漫步	向上

[ænd; ənd] [daʊn] [p'lætfɔːmz] [waɪl] ['reɪlweɪ] ['kʌmpəniz] [ʌn'blʌʃɪŋli] [rɑːb][ðem; ðəm][ʌv; əv][taɪm] ,

and	down	platforms	while	railway	companies	unblushingly	rob	them	of	time	,
和	向下	平台	尽管	铁路	公司	毫不羞愧地	抢	他们	的	时间	,

每天早上，在数百个郊区车站，你会看到男人们平静地在站台上来回踱步，而铁路公司却毫不羞愧地掠夺他们的时间。

[wɪtʃ] [ɪz] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['mʌni] .

which	is	more	than	money	.
哪个	是	更多的	比	钱	.

这不仅仅是金钱的问题。

['hʌndrədz] [ʌv; əv]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv]['aʊərz][ɑːr; ər] [ðʌs] [lɔːst] ['evri] [deɪ] ['sɪmpli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz]

Hundreds	of	thousands	of	hours	are	thus	lost	every	day	simply	because
数百	的	数千	的	小时	是	因此	丢失的	每一个	天	简单地	因为

[maɪ]['tɪpɪk(ə)l][mæn] [θɪŋks] [soʊ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv][taɪm] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz]['nevər] [ə'kɜːrd] [tuː; tə][hɪm; ɪm]

my	typical	man	thinks	so	little	of	time	that	it	has	never	occurred	to	him
我的	典型的	男人	思考	所以	小的	的	时间	那	它	有	绝不	发生	到	他

[tuː; tə] [teɪk] [kwaɪt] ['iːzi] [priˈkɔːʃənz] [ə'genst] [ðə; ði][rɪsk][ʌv; əv][ɪts] [lɔːs] .

to	take	quite	easy	precautions	against	the	risk	of	its	loss	.
到	拿	相当	简单的	防范措施	反对	这	风险	的	它是	损失	.

因此，每天都有数十万个小时白白浪费掉，仅仅是因为普通人对时间不够重视，从未想过要采取一些非常简单的预防措施来避免时间的流逝。

[hiː; hi][hæz; həz][ə; eɪ]['sɑːlɪd][kɔɪn][ʌv; əv][taɪm][tuː; tə][spend] ['evri] [deɪ] — [kɔːl][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] ['sɑːvrɪn] .

He	has	a	solid	coin	of	time	to	spend	every	day	—	call	it	a	sovereign	.
他	有	一个	坚硬的	硬币	的	时间	到	花费	每一个	天	—	称呼	它	一个	主权	.

他每天都有大量的时间可以支配——不妨称之为"主权时间"。

[hiː; hi][mʌst; məst][get] [tʃeɪndʒ] [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd][ɪn] ['getɪŋ] [tʃeɪndʒ] [hiː; hi][ɪz]['kɑːntent][tuː; tə]

He	must	get	change	for	it	,	and	in	getting	change	he	is	content	to
他	必须	得到	改变	为了	它	,	和	在	获得	改变	他	是	内容	到

[luːz] ['hevɪli] .

lose	heavily	.
失去	重度	.

他必须找零，而且在找零的过程中，他甘愿损失惨重。

[sə'poʊzɪŋ] [ðæt] [ɪn] ['selɪŋ] [hɪm; ɪm][ə; eɪ] ['tɪkɪt] [ðə; ði] ['kʌmpəni] [sed] , " [wiː; wi] [wɪl] [tʃeɪndʒ] [juː; jʊ]

Supposing	that	in	selling	him	a	ticket	the	company	said	,	"	We	will	change	you
假如	那	在	销售	他	一个	票	这	公司	说	,	"	我们	将要	改变	你

[ə; eɪ] ['sɑːvrɪn] ,

a	sovereign	,
一个	主权	,

假设公司在卖给他一张机票时说："我们将用一枚主权货币兑换你一张机票"，

[bʌt; bət][wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [tʃɑːrdʒ] [juː; jʊ] [θriː] ['heipəns] [fɔːr; fər] ['duːɪŋ] [soʊ] , " [wʌt] [wʊd] [maɪ]

but	we	shall	charge	you	three	halfpence	for	doing	so	,	"	what	would	my
但	我们	将	收费	你	三	半便士	为了	正在做	所以	,	"	什么	会	我的

['tɪpɪk(ə)l][mæn][ɪk'skleɪm] ?

typical	man	exclaim	?
典型的	男人	惊叹	?

但我们会为此向你收取 3.5 便士，"我认识的普通人会这样惊呼吗?

[jet] [ðæt] [ɪz][ðə; ði] [ɪ'kwɪvələnt] [ʌv; əv] [wʌt] [ðə; ði] ['kʌmpəni] [dʌz] [wen] [ˌaɪ 'tiː][rɑːbz][hɪm; ɪm][ʌv; əv]

Yet	that	is	the	equivalent	of	what	the	company	does	when	it	robs	him	of
然而	那	是	这	相等的	的	什么	这	公司	做	什么时候	它	抢劫	他	的

[faɪv] ['mɪnɪts] [twaɪs] [ə; eɪ] [deɪ] .

five	minutes	twice	a	day	.
五	分钟	两次	一个	天	.

但这相当于公司每天两次剥夺他五分钟的时间。

[juː; jʊ] [seɪ] [aɪ][ˌeɪ 'em] ['diːlɪŋ] [wɪð; wɪθ][mɪ'nuːʃiːˌmɪ'nuːʃiaɪ] .

You	say	I	am	dealing	with	minutiae	.
你	说	我	是	处理	和	细节	.

你说我是在处理琐碎的事情。

[aɪ][ˌeɪ 'em] .

I	am	.
我	是	.

我是。

[ænd; ənd]['leɪtər][ɑːn][aɪ] [wɪl] ['dʒʌstɪfaɪ][maɪ'self] .

And	later	on	I	will	justify	myself	.
和	之后	在	我	将要	证明合法	我	.

之后我会为自己的行为辩解。

[naʊ] [wɪl] [juː; jʊ]['kaɪndli] [baɪ] [jʊr; jər]['peɪpər][ænd; ənd][step]['ɪntuː][ðə; ði][treɪn] ?

Now	will	you	kindly	buy	your	paper	and	step	into	the	train	?
现在	将要	你	亲切地	买	你的	纸	和	步	进入	这	火车	?

现在请您购买报纸并上车好吗?

[viː]

V
V

\/

['tenɪs] [ænd; ənd][ðə; ði] [ɪ'mɔːrt(ə)l] [soʊl]

TENNIS	AND	THE	IMMORTAL	SOUL
网球	和	这	不朽	灵魂

网球与不朽的灵魂

[juː; jʊ][get]['ɪntuː][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [treɪn][wɪð; wɪθ][jʊr; jər] ['nuːzpeɪpər] ,

You	get	into	the	morning	train	with	your	newspaper	,
你	得到	进入	这	早晨	火车	和	你的	报纸	,

你带着报纸上了早班火车，

[ænd; ənd][juː; jʊ] ['kɑːmli] [ænd; ənd] [mə'dʒestɪkli] [gɪv] [jɔːr'self] [ʌp][tuː; tə][jʊr; jər] ['nuːzpeɪpər] .

and	you	calmly	and	majestically	give	yourself	up	to	your	newspaper	.
和	你	平静地	和	雄伟地	给	你自己	向上	到	你的	报纸	.

你平静而庄严地沉浸在报纸的世界里。

[juː; jʊ][duː][nɑːt] ['hɜːri] .

You	do	not	hurry	.
你	做	不是	匆忙	.

你不必着急。

[juː; jʊ] [noʊ] [juː; jʊ][hæv; həv][æt; ət] [liːst] [hæf][æn; ən]['aʊər][ʌv; əv][sɪ'kjʊrətɪ][ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][juː; jʊ] .

You	know	you	have	at	least	half	an	hour	of	security	in	front	of	you	.
你	知道	你	有	在	至少	一半	一个	小时	的	安全	在	正面	的	你	.

你知道你面前至少有半个小时的安全保障。

[æz; əz][jʊr; jər] [glæns] ['liŋgəz] ['aɪdli][æt; ət][ðə; ði] ['ædvɝˌtaɪzmənts] [ʌv; əv] ['ʃɪpɪŋ] [ænd; ənd][ʌv; əv]

As	your	glance	lingers	idly	at	the	advertisements	of	shipping	and	of
作为	你的	瞥一眼	徘徊不去	闲散地	在	这	广告	的	船运	和	的

['sɔŋz] [ɑːn][ðə; ði]['aʊtər]['peɪdʒɪz] ,

songs	on	the	outer	pages	,
歌曲	在	这	外	页面	,

当你的目光漫不经心地停留在报纸外页的航运广告和歌曲广告上时，

[jʊr; jər] [er] [ɪz][ðə; ði] [er] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['liːʒərd] [mæn] , ['welθi] [ɪn][taɪm] ,

your	air	is	the	air	of	a	leisured	man	,	wealthy	in	time	,
你的	空气	是	这	空气	的	一个	休闲	男人	,	富裕	在	时间	,

你身上散发着悠闲自在、时间充裕的人的气息。

[ʌv; əv][ə; eɪ][mæn][frʌm; frəm][sʌm; səm]['plænɪt] [wer] [ðer; ðər][ɑːr; ər][ə; eɪ]['hʌndrəd][ænd; ənd] ['twenti] -

of	a	man	from	some	planet	where	there	are	a	hundred	and	twenty	-
的	一个	男人	从	一些	行星	在哪里	那里	是	一个	百	和	二十	-

[fɔːr] ['aʊərz][ə; eɪ][deɪ] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['twenti] - [fɔːr] .

four	hours	a	day	instead	of	twenty	-	four	.
四	小时	一个	天	反而	的	二十	-	四	.

来自某个星球的人，那里一天有124小时而不是24小时。

[aɪ][ˌeɪ 'em][æn; ən] [ɪm'pæʃnd] ['riːdər] [ʌv; əv] ['njuːzˌpeɪpəz] .

I	am	an	impassioned	reader	of	newspapers	.
我	是	一个	热情洋溢	读者	的	报纸	.

我酷爱阅读报纸。

[aɪ] [riːd] [faɪv] ['ɪŋglɪʃ] [ænd; ənd] [tuː] [frentʃ] ['deɪliz] , [ænd; ənd][ðə; ði] [nuːz] - ['eɪdʒənts][ə'loʊn] [noʊ]

I	read	five	English	and	two	French	dailies	,	and	the	news	-	agents	alone	know
我	读	五	英语	和	二	法语	每日新闻	,	和	这	消息	-	代理人	独自的	知道

[haʊ] ['meni] ['wiːkliz] , ['regjələrli] .

how	many	weeklies	,	regularly	.
如何	许多	周刊	,	经常	.

我每天阅读五份英文日报和两份法文日报，至于周报，只有报摊老板才知道我定期阅读多少份。

[aɪ][ˌeɪ 'em][ə'blaɪdʒd][tuː; tə]['menʃ(ə)n] [ðɪs] ['pɜːrsən(ə)l][fækt][lest][aɪ][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'kjuːzd] [ʌv; əv][ə; eɪ]

I	am	obliged	to	mention	this	personal	fact	lest	I	should	be	accused	of	a
我	是	有义务	到	提到	这	个人的	事实	免得	我	应该	是	被告	的	一个

['predʒədɪs] [ə'genst] ['njuːzˌpeɪpəz] [wen] [aɪ] [seɪ] [ðæt] [aɪ]['ɑːbdʒekt][tuː; tə][ðə; ði] ['riːdɪŋ] [ʌv; əv]

prejudice	against	newspapers	when	I	say	that	I	object	to	the	reading	of
偏见	反对	报纸	什么时候	我	说	那	我	目的	到	这	阅读	的

['njuːzˌpeɪpəz] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [treɪn] .

newspapers	in	the	morning	train	.
报纸	在	这	早晨	火车	.

我不得不提及这一个人事实，以免当我表示反对在早班火车上阅读报纸时，被指责对报纸有偏见。

['njuːzˌpeɪpəz] [ɑːr; ər] [prə'duːst] [wɪð; wɪθ][rə'pɪdəti] , [tuː; tə][biː; bi] [riːd] [wɪð; wɪθ][rə'pɪdəti] .

Newspapers	are	produced	with	rapidity	,	to	be	read	with	rapidity	.
报纸	是	生产	和	快速	,	到	是	读	和	快速	.

报纸制作迅速，阅读也需要迅速。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [pleɪs] [ɪn][maɪ] ['deɪli] ['proʊgræm] [fɔːr; fər] ['njuːzˌpeɪpəz] .

There	is	no	place	in	my	daily	programme	for	newspapers	.
那里	是	不	地方	在	我的	日常的	程序	为了	报纸	.

我的日常生活中没有报纸的位置。

[aɪ] [riːd] [ðem; ðəm][æz; əz][aɪ] [meɪ] [ɪn] [ɑːd] ['moʊmənts] .

I	read	them	as	I	may	in	odd	moments	.
我	读	他们	作为	我	可能	在	奇怪的	时刻	.

我会在零碎时间里阅读它们。

[bʌt; bət][aɪ][duː] [riːd] [ðem; ðəm] .

But	I	do	read	them	.
但	我	做	读	他们	.

但我确实会读它们。

[ðə; ði][aɪ'diːə][ʌv; əv] [di'vəutɪŋ] [tuː; tə][ðem; ðəm] ['θɜːrti] [ɔːr] ['fɔːrti] [kən'sekjətɪv] ['mɪnɪts] [ʌv; əv]['wʌndərf(ə)l]

The	idea	of	devoting	to	them	thirty	or	forty	consecutive	minutes	of	wonderful
这	主意	的	奉献	到	他们	三十	或者	四十	连续的	分钟	的	精彩的

['sɑːlətuːd] ([fɔːr; fər] ['noʊwer] [kæn; kən][wʌn] [mɔːr] ['pɜːrfɪktli] [ɪ'mɜːrs] [wʌnz] [self][ɪn] [wʌnz] [self]

solitude	(	for	nowhere	can	one	more	perfectly	immerse	one's	self	in	one's	self
孤独	(	为了	无处	能	一	更多的	完美	沉浸	一个人的	自己	在	一个人的	自己

[ðæn; ðən][ɪn][ə; eɪ] [kəm'pɑːrtmənt] [fʊl] [ʌv; əv]['saɪlənt] ,

than	in	a	compartment	full	of	silent	,
比	在	一个	隔间	满的	的	沉默的	,

将连续三四十分钟的美好独处时光献给他们的想法（因为没有什么地方比一个充满寂静的车厢更能让人完全沉浸在自我之中了），

[wɪð'drɔːn] , ['smoʊkɪŋ] ['meɪlz]) [ɪz][tuː; tə][ˌem 'iː] [rɪ'pʌgnənt] .

withdrawn	,	smoking	males	)	is	to	me	repugnant	.
撤回	,	吸烟	男性	)	是	到	我	令人厌恶的	.

孤僻、吸烟的男性）令我反感。

[aɪ]['kænɑːt] ['pɑːsəbli] [ə'laʊ] [juː; jʊ][tuː; tə] ['skætər] ['praɪsləs] [pɜːrlz] [ʌv; əv] [taɪm] [wɪð; wɪθ] [sʌtʃ] [ˌɔːri'ent(ə)l]

I	cannot	possibly	allow	you	to	scatter	priceless	pearls	of	time	with	such	Oriental
我	不能	可能	允许	你	到	分散	无价	珍珠	的	时间	和	这样的	东方

['læviʃnis] .

lavishness	.
奢华	.

我绝不能允许你以如此东方式的奢靡方式挥霍无度的时光。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt][ðə; ði] [ʃɑː] [ʌv; əv] [taɪm] .

You	are	not	the	Shah	of	time	.
你	是	不是	这	沙阿	的	时间	.

你不是时间之王。

[let] [ˌem 'iː] [rɪ'spektfəli] [rɪ'maɪnd][juː; jʊ] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv][noʊ] [mɔːr] [taɪm] [ðæn; ðən][aɪ][hæv; həv] .

Let	me	respectfully	remind	you	that	you	have	no	more	time	than	I	have	.
让	我	尊敬	提醒	你	那	你	有	不	更多的	时间	比	我	有	.

请允许我委婉地提醒您，您的时间并不比我多。

[noʊ] ['nuːzpeɪpər] ['riːdɪŋ] [ɪn] [treɪnz] !

No	newspaper	reading	in	trains	!
不	报纸	阅读	在	火车	!

火车上禁止阅读报纸！

[aɪ][hæv; həv] [ɔːl'redi] " [pʊt][baɪ] " [ə'baʊt] [θriː] - ['kwɔːrtərz][ʌv; əv][æn; ən]['aʊər][fɔːr; fər][juːz] .

I	have	already	"	put	by	"	about	three	-	quarters	of	an	hour	for	use	.
我	有	已经	"	放	经过	"	关于	三	-	四分之一	的	一个	小时	为了	使用	.

我已经预留了大约四十五分钟的使用时间。

[naʊ] [juː; jʊ] [riːtʃ] [jʊr; jər] ['ɑːfɪs] .

Now	**you**	**reach**	**your**	**office**	**.**
现在	你	抵达	你的	办公室	.

现在你到达办公室了。

[ænd; ənd][aɪ][ə'bændən][juː; jʊ][ðer; ðər] [tɪl] [sɪks][ə'klɔk, əu-] .

And	**I**	**abandon**	**you**	**there**	**till**	**six**	**o'clock**	**.**
和	我	放弃	你	那里	直到	六	点钟	.

我会把你留在那里，直到六点钟。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ə'wer] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv] ['nɑːmɪnəli] [æn; ən]['aʊər] (['ɔːf(ə)n][ɪn][riˈæləti][æn; ən]['aʊər]

I	**am**	**aware**	**that**	**you**	**have**	**nominally**	**an**	**hour**	**(**	**often**	**in**	**reality**	**an**	**hour**
我	是	意识到的	那	你	有	名义上	一个	小时	(	经常	在	现实	一个	小时

[ænd; ənd][ə; eɪ][hæf]) [ɪn][ðə; ði][mɪdst][ʌv; əv][ðə; ði][deɪ] ,

and	**a**	**half**	**)**	**in**	**the**	**midst**	**of**	**the**	**day**	**,**
和	一个	一半	)	在	这	中间	的	这	天	,

我知道你名义上在一天中有一个小时（实际上通常是一个半小时）的空闲时间，

[les] [ðæn; ðən][hæf][ʌv; əv] [wɪtʃ] [taɪm][ɪz]['gɪv(ə)n][tuː; tə] ['iːtɪŋ] .

less	**than**	**half**	**of**	**which**	**time**	**is**	**given**	**to**	**eating**	**.**
较少的	比	一半	的	哪个	时间	是	给定	到	吃	.

其中不到一半的时间用于吃饭。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

如何一天只活24小时(How to Live on 24 Hours a Day)
第2/3页

[bʌt; bət][aɪ] [wɪl] [liːv] [juː; jʊ][ɔːl] [ðæt] [tuː; tə] [spend] [æz; əz][juː; jʊ] [tʃuːz] .

But	I	will	leave	you	all	that	to	spend	as	you	choose	.
但	我	将要	离开	你	全部	那	到	花费	作为	你	选择	.

但我会把这些钱留给你们，由你们自己决定如何支配。

[juː; jʊ] [meɪ] [riːd] [jʊr; jər] ['njuːzˌpeɪpəz] [ðen] .

You	may	read	your	newspapers	then	.
你	可能	读	你的	报纸	然后	.

那时你就可以看报纸了。

[aɪ] [miːt] [juː; jʊ] [ə'gen] [æz; əz][juː; jʊ] [ɪ'mɜːrdʒ] [frʌm; frəm][jʊr; jər] ['ɑːfɪs] .

I	meet	you	again	as	you	emerge	from	your	office	.
我	见面	你	再次	作为	你	出现	从	你的	办公室	.

我再次见到你时，你正从办公室出来。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [peɪl] [ænd; ənd]['taɪərd] .

You	are	pale	and	tired	.
你	是	苍白	和	疲劳的	.

你脸色苍白，看起来很疲惫。

[æt; ət]['eni] [reɪt] , [jʊr; jər][waɪf] [sez] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [peɪl] ,

At	any	rate	,	your	wife	says	you	are	pale	,
在	任何	速度	,	你的	妻子	说道	你	是	苍白	,

总之，你妻子说你脸色苍白。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [gɪv] [hɜːr; hər][tuː; tə] [ˌʌndər'stænd] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər]['taɪərd] .

and	you	give	her	to	understand	that	you	are	tired	.
和	你	给	她	到	理解	那	你	是	疲劳的	.

你要让她明白你很累。

['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['dʒɜːrni] [hoʊm][juː; jʊ][hæv; həv] [bɪn] ['grædʒuəli] ['wɜːrkɪŋ] [ʌp][ðə; ði]['taɪərd] ['fiːlɪŋ] .

During	the	journey	home	you	have	been	gradually	working	up	the	tired	feeling	.
期间	这	旅行	家	你	有	到过	逐步地	在职的	向上	这	疲劳的	感觉	.

在回家的路上，你渐渐感到疲倦。

[ðə; ði]['taɪərd] ['fiːlɪŋ] [hæŋz] ['hevi] ['oʊvər][ðə; ði] ['maɪti] ['sʌbəːb] [ʌv; əv] ['lʌndən] [laɪk][ə; eɪ]['vɜːrtʃuəs]

The	tired	feeling	hangs	heavy	over	the	mighty	suburbs	of	London	like	a	virtuous
这	疲劳的	感觉	悬挂	重的	超过	这	强大的	郊区	的	伦敦	喜欢	一个	有德行的

[ænd; ənd] ['melənkɑːli] [klaʊd] ,

and	melancholy	cloud	,
和	忧郁	云	,

疲惫感像一团阴郁而沉重的云雾，笼罩着伦敦庞大的郊区。

[pər'tɪkjələrli] [ɪn]['wɪntər] .

particularly	in	winter	.
特别	在	冬天	.

尤其是在冬季。

[juː; jʊ][dəunt] [iːt] [ɪ'miːdiətli] [ɑːn][jʊr; jər][ə'raɪv(ə)l][hoʊm] .

You	don't	eat	immediately	on	your	arrival	home	.
你	不	吃	立即地	在	你的	到达	家	.

你到家后不会马上吃饭。

[bʌt; bət][ɪn][ə'baʊt][æn; ən]['aʊər][ɔ:r][soʊ][ju:; jʊ] [fi:l] [æz; əz] [ɪf] [ju:; jʊ][kʊd; kəd][sɪt][ʌp][ænd; ənd] [teɪk]

But	**in**	**about**	**an**	**hour**	**or**	**so**	**you**	**feel**	**as**	**if**	**you**	**could**	**sit**	**up**	**and**	**take**
但	在	关于	一个	小时	或者	所以	你	感觉	作为	如果	你	可以	坐	向上	和	拿

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['nɜ:rɪʃmənt] .

a	**little**	**nourishment**	**.**
一个	小的	营养	.

但大约一个小时后，你就会感觉可以坐起来吃点东西了。

[ænd; ənd][ju:; jʊ][du:] .

And	**you**	**do**	**.**
和	你	做	.

确实如此。

[ðen] [ju:; jʊ] [smoʊk] , ['sɪriəsli] ; [ju:; jʊ] [si:] [frendz] ; [ju:; jʊ]['pɑ:tər] ; [ju:; jʊ] [pleɪ] [kɑ:rdz] ; [ju:; jʊ][flɜ:rt]

Then	**you**	**smoke**	**,**	**seriously**	**;**	**you**	**see**	**friends**	**;**	**you**	**potter**	**;**	**you**	**play**	**cards**	**;**	**you**	**flirt**
然后	你	抽烟	,	严重地	;	你	看	朋友们	;	你	陶工	;	你	玩	牌	;	你	调情

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [bʊk] ;

with	**a**	**book**	**;**
和	一个	书	;

然后你认真地抽烟；你见朋友；你闲逛；你打牌；你和书调情；

[ju:; jʊ][noʊt] [ðæt] [oʊld][eɪdʒ][ɪz] ['kri:pɪŋ] [ɑ:n] ; [ju:; jʊ] [teɪk] [ə; eɪ][stroʊl] ; [ju:; jʊ] [kə'res] [ðə; ði][pi'ænoʊ] . .

you	**note**	**that**	**old**	**age**	**is**	**creeping**	**on**	**;**	**you**	**take**	**a**	**stroll**	**;**	**you**	**caress**	**the**	**piano**	**.**	**.**
你	笔记	那	老的	年龄	是	爬行	在	;	你	拿	一个	漫步	;	你	抚摸	这	钢琴	.	.

. .

: **:**

. .

你注意到岁月悄然流逝；你散步；你轻抚钢琴.....

[baɪ][dʒoʊv] !

By	**Jove**	**!**
经过	朱庇特	!

我的天哪!

[ə; eɪ]['kwɔ:rtər][pæst][ɪ'lev(ə)n] .

a	**quarter**	**past**	**eleven**	**.**
一个	四分之一	过去的	十一	.

十一点一刻。

[ju:; jʊ] [ðen] [dɪ'voʊt] [kwaɪt] ['fɔ:rti] ['mɪnɪts] [tu:; tə] ['θɪŋkɪŋ] [ə'baʊt]['goʊɪŋ][tu:; tə][bed] ;

You	**then**	**devote**	**quite**	**forty**	**minutes**	**to**	**thinking**	**about**	**going**	**to**	**bed**	**;**
你	然后	奉献	相当	四十	分钟	到	思维	关于	去	到	床	;

然后你花了整整四十分钟思考该睡觉的事；

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz][kən'si:vəb(ə)l] [ðæt] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['dʒenjuɪnli] [gʊd] ['wɪski]

and	**it**	**is**	**conceivable**	**that**	**you**	**are**	**acquainted**	**with**	**a**	**genuinely**	**good**	**whisky**
和	它	是	可以想象的	那	你	是	熟人	和	一个	真的	好的	威士忌酒

.

:

.

你或许听说过一款品质上乘的威士忌。

[æt; ət][læst][ju:; jʊ][goʊ][tu:; tə][bed] , [ɪg'zɔ:stɪd] [baɪ][ðə; ði] ['deɪz] [wɜ:rk] .

At	**last**	**you**	**go**	**to**	**bed**	**,**	**exhausted**	**by**	**the**	**day's**	**work**	**.**
在	最后的	你	去	到	床	,	筋疲力尽的	经过	这	天	工作	.

一天的工作结束后，你终于筋疲力尽地上床睡觉了。

[sɪks] ['aʊərz] , ['prɑːbəbli] [mɔːr] , [hæv; həv] [gɔːn] [sɪns] [juː; jʊ] [left] [ðə; ði] ['ɑːfɪs] — [gɔːn] [laɪk] [ə; eɪ]

Six	hours	,	probably	more	,	have	gone	since	you	left	the	office	—	gone	like	a
六	小时	,	大概	更多的	,	有	已消失	自从	你	左边	这	办公室	—	已消失	喜欢	一个

[driːm] ,

dream	,
梦	,

你离开办公室已经六个小时了，或许更久——时间过得飞快，就像做梦一样。

[gɔːn] [laɪk] ['mædʒɪk] , [ˌʌnə'kaʊntəbli] [gɔːn] !

gone	like	magic	,	unaccountably	gone	!
已消失	喜欢	魔法	,	无故	已消失	!

就像变魔术一样消失了，莫名其妙地消失了!

[ðæt] [ɪz] [ə; eɪ] [fer] ['sæmp(ə)l] [keɪs] .

That	is	a	fair	sample	case	.
那	是	一个	公平的	样本	案件	.

这是一个恰当的案例。

[bʌt; bət] [juː; jʊ] [seɪ] : " [ɪts] [ɔːl] ['veri] [wel] [fɔːr; fər] [juː; jʊ] [tuː; tə] [tɔːk] .

But	you	say	:	"	It's	all	very	well	for	you	to	talk	.
但	你	说	:	"	它是	全部	非常	出色地	为了	你	到	讲话	.

但你说："你光说不练是件好事。"

[ə; eɪ] [mæn] [ɪz] ['taɪərd] .

A	man	is	tired	.
一个	男人	是	疲劳的	.

一个人很累。

[ə; eɪ] [mæn] [mʌst; məst] [siː] [hɪz; ɪz] [frendz] .

A	man	must	see	his	friends	.
一个	男人	必须	看	他的	朋友们	.

人总要见朋友。

[hiː; hi] [kɑːnt] ['ɔːlweɪz] [biː; bi] [ɑːn] [ðə; ði] [stretʃ] .

He	can't	always	be	on	the	stretch	.
他	不能	总是	是	在	这	拉紧	.

他不可能一直保持伸展状态。

" [dʒʌst] [soʊ] .

"	Just	so	.
"	只是	所以	.

正是如此。

[bʌt; bət] [wen] [juː; jʊ] [ə'reɪndʒ] [tuː; tə] [goʊ] [tuː; tə] [ðə; ði] ['θiːətər] ([ɪ'speʃəli] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['prɪti]

But	when	you	arrange	to	go	to	the	theatre	(	especially	with	a	pretty
但	什么时候	你	安排	到	去	到	这	剧院	(	尤其	和	一个	漂亮的

['wʊmən]) [wʌt] ['hæpənz] ?

woman	)	what	happens	?
女士	)	什么	发生	?

但是，当你安排去看戏（尤其是和一位漂亮女士一起）时，会发生什么呢?

[juː; jʊ] [rʌʃ] [tuː; tə] [ðə; ði] ['sʌbəːb] ; [juː; jʊ] [sper] [noʊ] [tɔɪl] [tuː; tə] [meɪk] [jɔːr'self] ['glɔːriəs] [ɪn] [faɪn]

You	rush	to	the	suburbs	;	you	spare	no	toil	to	make	yourself	glorious	in	fine
你	匆忙	到	这	郊区	;	你	空闲的	不	辛劳	到	制作	你自己	辉煌	在	美好的

['reɪmənt] ;

raiment	;
服饰	;

你匆匆赶往郊区；你不遗余力地让自己穿上华丽的衣服，光彩照人；

[juː; jʊ] [rʌʃ] [bæk] [tuː; tə] [taʊn] [ɪn] [ə'nʌðər] [treɪn] ; [juː; jʊ] [kiːp] [jɔːr'self] [ɑːn][ðə; ði] [stretʃ] [fɔːr; fər]

you	rush	back	to	town	in	another	train	;	you	keep	yourself	on	the	stretch	for
你	匆忙	后退	到	镇	在	其他	火车	;	你	保持	你自己	在	这	拉紧	为了

[fɔːr] ['aʊərz] ,

four	hours	,
四	小时	,

你匆匆搭乘另一列火车赶回城里；你连续四个小时保持卧床不起。

[ɪf] [nɑːt][faɪv] ; [juː; jʊ] [teɪk] [hɜːr; hər][hoʊm] ; [juː; jʊ] [teɪk] [jɔːr'self] [hoʊm] .

if	not	five	;	you	take	her	home	;	you	take	yourself	home	.
如果	不是	五	;	你	拿	她	家	;	你	拿	你自己	家	.

如果不是五个人；你就带她回家；你自己也回家。

[juː; jʊ][dəunt][spend] [θriː] - ['kwɔːrtərz][ʌv; əv][æn; ən]['aʊər][ɪn] " ['θɪŋkɪŋ] [ə'baʊt] " ['goʊɪŋ][tuː; tə][bed] .

You	don't	spend	three	-	quarters	of	an	hour	in	"	thinking	about	"	going	to	bed	.
你	不	花费	三	-	四分之一	的	一个	小时	在	"	思维	关于	"	去	到	床	.

你不会花四十五分钟去"思考"该睡觉这件事。

[juː; jʊ][goʊ] .

You	go	.
你	去	.

你去。

[frendz] [ænd; ənd] [fə'tiːg] [hæv; həv] ['iːkwəli] [bɪn] [fər'gɑːtn] ,

Friends	and	fatigue	have	equally	been	forgotten	,
朋友们	和	疲劳	有	同样地	到过	被遗忘的	,

朋友和疲惫都被遗忘了。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [hæz; həz] [siːmd] [soʊ][ɪk'skwɪzɪtli,'ekskwɪzɪtli] [lɔːŋ] ([ɔːr][pər'hæps] [tuː] [ʃɔːrt]) !

and	the	evening	has	seemed	so	exquisitely	long	(	or	perhaps	too	short	)	!
和	这	晚上	有	似乎	所以	精美绝伦	长的	(	或者	也许	也	短的	)	!

而这个夜晚似乎如此漫长（或者也许太短暂了）！

[ænd; ənd][duː][juː; jʊ] [rɪ'membər] [ðæt] [taɪm] [wen] [juː; jʊ][wɜːr; wər] [pə'sweidid] [tuː; tə] [sɪŋ] [ɪn][ðə; ði]

And	do	you	remember	that	time	when	you	were	persuaded	to	sing	in	the
和	做	你	记住	那	时间	什么时候	你	是	被说服	到	唱歌	在	这

['kɔːrəs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['æmətər] [ˌɑːpə'rætɪk][sə'saɪəti] ,

chorus	of	the	amateur	operatic	society	,
合唱	的	这	业余	歌剧	社会	,

你还记得你被劝说加入业余歌剧社合唱团的那段日子吗?

[ænd; ənd] [sleivd] [tuː] ['aʊərz] ['evri] ['ʌðər] [naɪt] [fɔːr; fər] [θriː] [mʌnθs] ?

and	slaved	two	hours	every	other	night	for	three	months	?
和	奴隶	二	小时	每一个	其他	夜晚	为了	三	几个月	?

每隔一晚工作两小时，持续三个月?

[kæn; kən][juː; jʊ][dɪ'naɪ] [ðæt] [wen] [juː; jʊ][hæv; həv] ['sʌmθɪŋ] ['defɪnət] [tuː; tə] [lʊk] ['fɔːrwərd][tuː; tə]

Can	you	deny	that	when	you	have	something	definite	to	look	forward	to
能	你	否定	那	什么时候	你	有	某物	定	到	看	向前	到

[æt; ət] ['iːvntaɪd] ,

at	eventide	,
在	黄昏	,

你能否认，当傍晚有确定的事情值得期待时，

['sʌmθɪŋ] [ðæt] [ɪz][tuː; tə] [ɪm'plɔɪ] [ɔːl][jʊr; jər]['enərdʒi] — [ðə; ði] [θɔːt] [ʌv; əv] [ðæt] ['sʌmθɪŋ] ['gɪvz]

something	that	is	to	employ	all	your	energy	—	the	thought	of	that	something	gives
某物	那	是	到	采用	全部	你的	活力	—	这	想法	的	那	某物	给予

[ə; eɪ] [gloʊ] [ænd; ənd][ə; eɪ] [mɔːr] [ɪn'tens] [vaɪ'tæləti][tuː; tə][ðə; ði] [hoʊl] [deɪ] ?

a	glow	and	a	more	intense	vitality	to	the	whole	day	?
一个	辉光	和	一个	更多的	激烈的	活力	到	这	所有的	天	?

一件需要你倾注所有精力的事情——想到这件事，就会让一整天都容光焕发，充满活力?

[wʌt] [aɪ] [sə'dʒest] [ɪz] [ðæt] [æt; ət][sɪks][ə'klɔk, əu-][ju:; jʊ] [lʊk] [fækts][ɪn][ðə; ði] [feɪs] [ænd; ənd][æd'mɪt]

What	I	suggest	is	that	at	six	o'clock	you	look	facts	in	the	face	and	admit
什么	我	建议	是	那	在	六	点钟	你	看	事实	在	这	脸	和	承认

[ðæt] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][nɑ:t]['taɪərd] ([bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ju:; jʊ][ɑ:r; ər][nɑ:t] ,

that	you	are	not	tired	(	because	you	are	not	,
那	你	是	不是	疲劳的	(	因为	你	是	不是	,

我的建议是，到了六点钟，你应该正视现实，承认自己并不累（因为你确实不累）。

[ju:; jʊ] [noʊ]) ,

you	know	)	,
你	知道	)	,

你知道)，

[ænd; ənd] [ðæt] [ju:; jʊ] [ə'reɪndʒ] [jʊr; jər] ['i:vnɪŋ] [soʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t][kʌt][ɪn][ðə; ði]['mɪd(ə)l][baɪ][ə; eɪ]

and	that	you	arrange	your	evening	so	that	it	is	not	cut	in	the	middle	by	a
和	那	你	安排	你的	晚上	所以	那	它	是	不是	切	在	这	中间	经过	一个

[mi:l] .

meal	.
一顿饭	.

而且你要合理安排晚上的时间，不要被吃饭打断。

[baɪ][soʊ] ['du:ɪŋ] [ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][ə; eɪ] [klɪr] [ɪk'spæns] [ʌv; əv][æt; ət] [li:st] [θri:] ['aʊərz] .

By	so	doing	you	will	have	a	clear	expanse	of	at	least	three	hours	.
经过	所以	正在做	你	将要	有	一个	清除	广阔	的	在	至少	三	小时	.

这样做，你至少可以拥有三个小时的空旷时间。

[aɪ][du:][nɑ:t] [sə'dʒest] [ðæt] [ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [ɪm'plɔɪ] [θri:] ['aʊərz] ['evri] [naɪt] [ʌv; əv][jʊr; jər][laɪf][ɪn]

I	do	not	suggest	that	you	should	employ	three	hours	every	night	of	your	life	in
我	做	不是	建议	那	你	应该	采用	三	小时	每一个	夜晚	的	你的	生活	在

['ju:zɪŋ] [ʌp][jʊr; jər]['ment(ə)l]['enərdʒi] .

using	up	your	mental	energy	.
使用	向上	你的	精神的	活力	.

我并不是建议你每晚花三个小时来消耗你的脑力。

[bʌt; bət][aɪ][du:] [sə'dʒest] [ðæt] [ju:; jʊ] [maɪt] , [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [kə'mensmənt] ,

But	I	do	suggest	that	you	might	,	for	a	commencement	,
但	我	做	建议	那	你	可能	,	为了	一个	开始	,

但我建议，作为开端，您不妨.....

[ɪm'plɔɪ] [æn; ən]['aʊər][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] ['evri] ['ʌðər] ['i:vnɪŋ] [ɪn][sʌm; səm][ɪm'pɔ:rt(ə)nt][ænd; ənd]

employ	an	hour	and	a	half	every	other	evening	in	some	important	and
采用	一个	小时	和	一个	一半	每一个	其他	晚上	在	一些	重要的	和

[kən'sekjətɪv] [ˌkʌltɪ'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] .

consecutive	cultivation	of	the	mind	.
连续的	栽培	的	这	头脑	.

每隔一个晚上抽出一个半小时，进行一些重要的、连续的心灵修炼活动。

[ju:; jʊ] [wɪl] [stɪl] [bi:; bi] [left] [wɪð; wɪθ] [θri:] ['i:vnɪŋz] [fɔ:r; fər] [frendz] , [brɪdʒ] , ['tenɪs] , [də'mestɪk]

You	will	still	be	left	with	three	evenings	for	friends	,	bridge	,	tennis	,	domestic
你	将要	仍然	是	左边	和	三	晚上	为了	朋友们	,	桥	,	网球	,	国内的

[si:nz] ,

scenes	,
场景	,

你仍然会有三个晚上可以和朋友一起玩桥牌、打网球、享受家庭时光。

[ɑ:d] ['ri:dɪŋ] , [paɪps] , ['gɑ:rdnɪŋ] , ['pɔtərɪŋ] , [ænd; ənd][praɪz] [ˌkɑ:mpə'tɪʃənz] .

odd	reading	,	pipes	,	gardening	,	pottering	,	and	prize	competitions	.
奇怪的	阅读	,	管道	,	园艺	,	闲逛	,	和	奖	比赛	.

爱好阅读、烟斗、园艺、陶艺和有奖竞赛。

[juː; jʊ] [wɪl] [stɪl] [hæv; həv][ðə; ði] [tə'rɪfɪk] [welθ] [ʌv; əv]['fɔːrti] - [faɪv] ['aʊərz] [bɪ'twiːn] [ˌtuː'tuː][piː] . [em] .

You	will	still	have	the	terrific	wealth	of	forty	-	five	hours	between	2	p	.	m	.
你	将要	仍然	有	这	了不起	财富	的	四十	-	五	小时	之间	2	p	.	米	.

['sætərdeɪ] [ænd; ənd] - [ə; eɪ] . [em] . ['mʌndeɪ; 'mʌndi] .

Saturday	and	10	a	.	m	.	Monday	.
周六	和	-	一个	.	米	.	周一	.

从周六下午 2 点到周一上午 10 点，你仍然拥有宝贵的 45 个小时。

[ɪf] [juː; jʊ] [ˌpɜːrsə'vɪr] [juː; jʊ] [wɪl] [suːn] [wɑːnt][tuː; tə] [pæs] [fɔːr] ['iːvnɪŋz] , [ænd; ənd][pər'hæps][faɪv] ,

If	you	persevere	you	will	soon	want	to	pass	four	evenings	,	and	perhaps	five	,
如果	你	坚持不懈	你	将要	很快	想	到	经过	四	晚上	,	和	也许	五	,

如果你坚持下去，你很快就会想度过四个晚上，甚至五个晚上。

[ɪn][sʌm; səm] [sə'steɪnd] [ɪn'devər] [tuː; tə][biː; bi] ['dʒenjuɪnli] [ə'laɪv] .

in	some	sustained	endeavour	to	be	genuinely	alive	.
在	一些	持续	努力	到	是	真的	活	.

在持续不断的努力中，真正地活着。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [fɔːl] [aʊt] [ʌv; əv] [ðæt] ['hæbɪt][ʌv; əv] ['mʌtərɪŋ] [tuː; tə] [jɔːr'self] [æt; ət] - . - [piː] .

And	you	will	fall	out	of	that	habit	of	muttering	to	yourself	at	11	.	15	p	.
和	你	将要	落下	出去	的	那	习惯	的	喃喃自语	到	你自己	在	-	.	-	p	.

[em] . ,

m	.	,
米	.	,

这样你就能改掉晚上11点15分自言自语的习惯了。

" [taɪm] [tuː; tə][biː; bi] ['θɪŋkɪŋ] [ə'baʊt]['goʊɪŋ][tuː; tə][bed] .

"	Time	to	be	thinking	about	going	to	bed	.
"	时间	到	是	思维	关于	去	到	床	.

“该考虑睡觉了。”

" [ðə; ði][mæn] [huː] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə][goʊ][tuː; tə][bed] ['fɔːrti] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] [hiː; hi]['əupənz][hɪz; ɪz]

"	The	man	who	begins	to	go	to	bed	forty	minutes	before	he	opens	his
"	这	男人	WHO	开始	到	去	到	床	四十	分钟	前	他	打开	他的

['bedruːm; 'bedrʊm] [dɔːr] [ɪz] [bɔːrd] ;

bedroom	door	is	bored	;
卧室	门	是	无聊的	;

“提前四十分钟开始准备上床睡觉的人，是感到无聊了；

[ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] , [hiː; hi][ɪz][nɑːt] ['lɪvɪŋ] .

that	is	to	say	,	he	is	not	living	.
那	是	到	说	,	他	是	不是	活的	.

也就是说，他已经不在人世了。

[bʌt; bət] [rɪ'membər] , [æt; ət][ðə; ði][stɑːrt] ,

But	remember	,	at	the	start	,
但	记住	,	在	这	开始	,

但请记住，在开始的时候，

[ðoʊz] ['naɪnti] [nɑːk'tɜːrn(ə)l] ['mɪnɪts] [θraɪs] [ə; eɪ] [wiːk] [mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt]

those	ninety	nocturnal	minutes	thrice	a	week	must	be	the	most	important
那些	九十	夜	分钟	三次	一个	星期	必须	是	这	最多	重要的

['mɪnɪts] [ɪn][ðə; ði][ten] ['θaʊz(ə)nd][ænd; ənd] ['eɪti] .

minutes	in	the	ten	thousand	and	eighty	.
分钟	在	这	十	千	和	八十	.

每周三次的那九十分钟夜间睡眠，一定是这万分之一万八十分钟中最关键的几分钟。

[ðeɪ] [mʌst; məst][biː; bi]['seɪkrɪd] , [kwaɪt][æz; əz]['seɪkrɪd][æz; əz][ə; eɪ][drə'mætɪk] [rɪ'hɜːrs(ə)l] [ɔːr][ə; eɪ] ['tenɪs]
They must be sacred , quite as sacred as a dramatic rehearsal or a tennis
他们 必须 是 神圣 , 相当 作为 神圣 作为 一个 戏剧性 排演 或者 一个 网球
[mætʃ] .
match .
匹配 .

它们必须是神圣的，就像戏剧彩排或网球比赛一样神圣。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] ['seɪɪŋ] , " ['sɑːri] [aɪ][kɑːnt] [siː] [juː; jʊ] , [oʊld] [tʃæp] ,
Instead of saying , " Sorry I can't see you , old chap ,
反而 的 说 , " 对不起 我 不能 看 你 , 老的 小伙子 ,

与其说"抱歉，我不能见你，老兄"，

[bʌt; bət][aɪ][hæv; həv][tuː; tə][rʌn] [ɔːf][tuː; tə][ðə; ði] ['tenɪs] [klʌb] , " [juː; jʊ][mʌst; məst] [seɪ] ,
but I have to run off to the tennis club , " you must say ,
但 我 有 到 跑步 离开 到 这 网球 俱乐部 , " 你 必须 说 ,

但我得赶去网球俱乐部，"你肯定会这么说。

" . . . [bʌt; bət][aɪ][hæv; həv][tuː; tə][wɜːrk] .
" . . . but I have to work .
" . . . 但 我 有 到 工作 .

"……但我必须工作。"

" [ðɪs] , [aɪ][æd'mɪt] , [ɪz] [ɪn'tensli] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [seɪ] .
" This , I admit , is intensely difficult to say .
" 这 , 我 承认 , 是 强烈地 难的 到 说 .

"我承认，这很难说出口。"

['tenɪs] [ɪz][soʊ] [mʌtʃ] [mɔːr] ['ɜːrdʒənt][ðæn; ðən][ðə; ði] [ɪ'mɔːrt(ə)l] [soʊl] .
Tennis is so much more urgent than the immortal soul .
网球 是 所以 很多 更多的 紧迫的 比 这 不朽 灵魂 .

网球远比不朽的灵魂重要得多。

['vaɪ, 'viː]
VI
六年级

六

[rɪ'membər] ['hjuːmən] ['neɪtʃər]
REMEMBER HUMAN NATURE
记住 人类 自然

记住人性

[aɪ][hæv; həv] [ˌɪnsɪ'dent(ə)li] ['menʃ(ə)nd] [ðə; ði][væst] [ɪk'spæns] [ʌv; əv]['fɔːrti] - [fɔːr] ['aʊərz] [bɪ'twiːn]
I have incidentally mentioned the vast expanse of forty - four hours between
我 有 顺便 提及 这 广阔的 广阔 的 四十 - 四 小时 之间
['liːvɪŋ] ['bɪznəs] [æt; ət][ˌtuː'tuː][piː] . [em] . [ɑːn] ['sætərdeɪ] [ænd; ənd] [rɪ'tɜːrnɪŋ] [tuː; tə] ['bɪznəs] [æt; ət]
leaving business at 2 p . m . on Saturday and returning to business at
离开 商业 在 2 p . 米 . 在 周六 和 返回 到 商业 在
- [ə; eɪ] . [em] . [ɑːn]['mʌndeɪ; 'mʌndi] .
10 a . m . on Monday .
- 一个 . 米 . 在 周一 .

我顺便提一下，从周六下午 2 点离开公司到周一上午 10 点返回公司，中间有整整 44 个小时。

[ænd; ənd] [hɪr] [aɪ][mʌst; məst] [tʌtʃ] [ɑːn][ðə; ði] [pɔɪnt] ['weðər] [ðə; ði] [wiːk] [ʃʊd; ʃəd][kən'sɪst; 'kɑːnsɪst]
And here I must touch on the point whether the week should consist
和 这里 我 必须 触碰 在 这 观点 无论 这 星期 应该 由
[ʌv; əv][sɪks] [deɪz] [ɔːr][ʌv; əv]['sev(ə)n] .
of six days or of seven .
的 六 天 或者 的 七 .

这里我必须谈谈一周应该是六天还是七天这个问题。

[fɔːr; fər] ['meni] ['jɪrz] — [ɪn][fækt] , [ʌn'tɪl] [aɪ][wʌz; wəz] [ə'proʊtʃɪŋ] ['fɔːrti] — [maɪ] [oʊn] [wiːk] [kən'sistid]

For	many	years	—	in	fact	,	until	I	was	approaching	forty	—	my	own	week	consisted
为了	许多	年	—	在	事实	,	直到	我	曾是	接近	四十	—	我的	自己的	星期	由……组成

[ʌv; əv]['sev(ə)n] [deɪz] .

of	seven	days	.
的	七	天	.

多年来——事实上，直到我快四十岁的时候——我自己的一周只有七天。

[aɪ][wʌz; wəz] ['kɑːnstəntli] ['biːɪŋ] [ɪn'fɔːrmd] [baɪ]['oʊldər][ænd; ənd]['waɪzər]['piːp(ə)l] [ðæt] [mɔːr] [wɜːrk] ,

I	was	constantly	being	informed	by	older	and	wiser	people	that	more	work	,
我	曾是	不断地	存在	知情的	经过	老	和	更明智	人们	那	更多的	工作	,

我不断听到年长而睿智的人告诉我，要付出更多努力，

[mɔːr] ['dʒenjuɪn] ['lɪvɪŋ] , [kʊd; kəd][biː; bi][gɑːt][aʊt][ʌv; əv][sɪks] [deɪz] [ðæn; ðən][aʊt][ʌv; əv]['sev(ə)n] .

more	genuine	living	,	could	be	got	out	of	six	days	than	out	of	seven	.
更多的	真的	活的	,	可以	是	得到	出去	的	六	天	比	出去	的	七	.

六天比七天更能让人过上真实的生活。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['sɜːrt(ə)nli] [truː] [ðæt] [naʊ] ,

And	it	is	certainly	true	that	now	,
和	它	是	当然	真的	那	现在	,

现在的确如此，

[wɪð; wɪθ][wʌn] [deɪ] [ɪn]['sev(ə)n][ɪn] [wɪtʃ] [aɪ] ['fɑːloʊ] [noʊ] ['proʊgræm] [ænd; ənd] [meɪk] [noʊ] ['efərt] [seɪv]

with	one	day	in	seven	in	which	I	follow	no	programme	and	make	no	effort	save
和	一	天	在	七	在	哪个	我	跟随	不	程序	和	制作	不	努力	节省

[wʌt] [ðə; ði] [kə'priːs] [ʌv; əv][ðə; ði]['moʊmənt] [dik'teits] ,

what	the	caprice	of	the	moment	dictates	,
什么	这	任性	的	这	片刻	规定	,

七天中有一天，我没有任何计划，也不做任何努力，只随心所欲。

[aɪ] [ə'priːʃieɪt] [ɪn'tensli] [ðə; ði]['mɔːrəl]['væljuː][ʌv; əv][ə; eɪ] ['wiːkli] [rest] .

I	appreciate	intensely	the	moral	value	of	a	weekly	rest	.
我	欣赏	强烈地	这	道德	价值	的	一个	每周	休息	.

我非常欣赏每周休息日的道德价值。

[ˌnevərðə'les] , [hæd; həd][aɪ][maɪ][laɪf][tuː; tə] [ə'reɪndʒ] ['oʊvər] [ə'gen] , [aɪ] [wʊd] [duː] [ə'gen] [æz; əz][aɪ]

Nevertheless	,	had	I	my	life	to	arrange	over	again	,	I	would	do	again	as	I
尽管如此	,	有	我	我的	生活	到	安排	超过	再次	,	我	会	做	再次	作为	我

[hæv; həv] [dʌn] .

have	done	.
有	完毕	.

然而，如果让我重新安排我的人生，我还是会像以前一样去做。

['oʊnli] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] [lɪvd] [æt; ət][ðə; ði] [fʊl] [stretʃ] ['sev(ə)n] [deɪz] [ə; eɪ] [wiːk] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [lɔːŋ]

Only	those	who	have	lived	at	the	full	stretch	seven	days	a	week	for	a	long
仅有的	那些	WHO	有	居住地	在	这	满的	拉紧	七	天	一个	星期	为了	一个	长的

[taɪm][kæn; kən] [ə'priːʃieɪt] [ðə; ði] [fʊl] ['bjuːti] [ʌv; əv][ə; eɪ]['regjələr] [rɪ'kɜːrɪŋ] ['aɪdlnəs] .

time	can	appreciate	the	full	beauty	of	a	regular	recurring	idleness	.
时间	能	欣赏	这	满的	美丽	的	一个	常规的	再次发生的	懒惰	.

只有那些长期每周七天都过着充实生活的人，才能真正体会到规律性闲暇时光的美好。

[mɔːr'oʊvər] , [aɪ][ˌeɪ 'em] ['eɪdʒɪŋ] .

Moreover	,	I	am	ageing	.
而且	,	我	是	老化	.

此外，我也老了。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['kwestʃən] [ʌv; əv][eɪdʒ] .

And	it	is	a	question	of	age	.
和	它	是	一个	问题	的	年龄	.

这是年龄的问题。

[ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] [ə'baʊndɪŋ] [juːθ] [ænd; ənd] [ɪk'sepʃən(ə)l] ['enərdʒi][ænd; ənd][dɪ'zaɪər][fɔːr; fər] ['efərt] [aɪ]

In	cases	of	abounding	youth	and	exceptional	energy	and	desire	for	effort	I
在	案例	的	丰富	青年	和	非凡的	活力	和	欲望	为了	努力	我

[ʃʊd; ʃəd] [seɪ] [ʌn'hezɪteɪtɪŋli] :

should	say	unhesitatingly	:
应该	说	毫不犹豫	:

对于那些拥有充沛青春活力、精力充沛且渴望努力奋斗的人来说，我会毫不犹豫地说：

[kiːp] ['goʊɪŋ] , [deɪ] [ɪn] , [deɪ] [aʊt] .

Keep	going	,	day	in	,	day	out	.
保持	去	,	天	在	,	天	出去	.

日复一日，坚持下去。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [keɪs] [aɪ][ʃʊd; ʃəd] [seɪ] : [kən'faɪn] [jʊr; jər]['fɔːrm(ə)l] ['proʊgræm] (['suːpər] -

But	in	the	average	case	I	should	say	:	Confine	your	formal	programme	(	super	-
但	在	这	平均的	案件	我	应该	说	:	局限	你的	正式的	程序	(	极好的	-

['proʊgræm] ,

programme	,
程序	,

但一般情况下，我应该说：限制你的正式课程（超级课程，

[aɪ] [miːn]) [tuː; tə][sɪks] [deɪz] [ə; eɪ] [wiːk] .

I	mean	)	to	six	days	a	week	.
我	意思是	)	到	六	天	一个	星期	.

我的意思是）每周工作六天。

[ɪf] [juː; jʊ][faɪnd] [jɔːr'self] ['wɪʃɪŋ] [tuː; tə][ɪk'stend][ˌaɪ 'tiː] , [ɪk'stend][ˌaɪ 'tiː] , [bʌt; bət]['oʊnli][ɪn][prə'pɔːrʃ(ə)n]

If	you	find	yourself	wishing	to	extend	it	,	extend	it	,	but	only	in	proportion
如果	你	寻找	你自己	祝	到	延长	它	,	延长	它	,	但	仅有的	在	部分

[tuː; tə][jʊr; jər] [wɪʃ] ;

to	your	wish	;
到	你的	希望	;

如果你想延长它，那就延长，但只能按你的意愿延长；

[ænd; ənd] [kaʊnt] [ðə; ði] [taɪm] ['ekstrə][æz; əz][ə; eɪ] ['wɪndfɔːl] , [nɑːt][æz; əz]['regjələr] ['ɪnkʌm] ,

and	count	the	time	extra	as	a	windfall	,	not	as	regular	income	,
和	数数	这	时间	额外的	作为	一个	意外之财	,	不是	作为	常规的	收入	,

将额外时间计为意外之财，而不是常规收入。

[soʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ə; eɪ][sɪks] - [deɪ] ['proʊgræm] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][sen'seɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

so	that	you	can	return	to	a	six	-	day	programme	without	the	sensation	of
所以	那	你	能	返回	到	一个	六	-	天	程序	没有	这	感觉	的

['biːɪŋ] ['puːrɚ] ,

being	poorer	,
存在	贫穷	,

这样你就可以重新参加六天的课程，而不会感到经济拮据。

[ʌv; əv] ['biːɪŋ] [ə; eɪ] ['bækslaɪdɚ] .

of	being	a	backslider	.
的	存在	一个	背道者	.

背离信仰。

[let] [ˌjuː 'es] [naʊ] [siː] [wer] [wiː; wi][stænd] .

Let	us	now	see	where	we	stand	.
让	我们	现在	看	在哪里	我们	站立	.

现在让我们来看看我们目前的处境。

[soʊ][fɑːr][wiː; wi][hæv; həv] [mɑːrkt] [fɔːr; fər] ['seɪvɪŋ] [aʊt][ʌv; əv][ðə; ði] [weɪst] [ʌv; əv] [deɪz] ,

So	far	we	have	marked	for	saving	out	of	the	waste	of	days	,
所以	远的	我们	有	标记	为了	保存	出去	的	这	浪费	的	天	,

到目前为止，我们已经标记了如何从浪费的时间中节省下来。

[hæf][æn; ən]['aʊər][æt; ət] [liːst] [ɑːn][sɪks] ['mɔːrnɪŋz] [ə; eɪ] [wiːk] ,

half	**an**	**hour**	**at**	**least**	**on**	**six**	**mornings**	**a**	**week**	**,**
一半	一个	小时	在	至少	在	六	早晨	一个	星期	,

每周至少六天，每天早上至少半小时。

[ænd; ənd][wʌn]['aʊər][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][ɑːn] [θriː] ['iːvnɪŋz] [ə; eɪ] [wiːk] .

and	**one**	**hour**	**and**	**a**	**half**	**on**	**three**	**evenings**	**a**	**week**	**.**
和	一	小时	和	一个	一半	在	三	晚上	一个	星期	.

每周有三个晚上，每次一个半小时。

['toʊt(ə)l] , ['sev(ə)n]['aʊərz][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][ə; eɪ] [wiːk] .

Total	**,**	**seven**	**hours**	**and**	**a**	**half**	**a**	**week**	**.**
全部的	,	七	小时	和	一个	一半	一个	星期	.

总共每周七个半小时。

[aɪ][prə'poʊz][tuː; tə][biː; bi]['kɑːntent][wɪð; wɪθ] [ðæt] ['sev(ə)n]['aʊərz][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][fɔːr; fər][ðə; ði]

I	**propose**	**to**	**be**	**content**	**with**	**that**	**seven**	**hours**	**and**	**a**	**half**	**for**	**the**
我	提出	到	是	内容	和	那	七	小时	和	一个	一半	为了	这

['prez(ə)nt] .

present	**.**
展示	.

我打算暂时满足于这七个半小时。

" [wʌt] ? " [juː; jʊ][kraɪ] .

"	**What**	**?**	**"**	**you**	**cry**	**.**
"	什么	?	"	你	哭	.

“什么？”你喊道。

" [juː; jʊ] [prɪ'tend] [tuː; tə] [ʃoʊ] [ˌjuː 'es] [haʊ] [tuː; tə][lɪv; laɪv] ,

"	**You**	**pretend**	**to**	**show**	**us**	**how**	**to**	**live**	**,**
"	你	假装	到	展示	我们	如何	到	居住	,

你假装教我们如何生活，

[ænd; ənd][juː; jʊ]['oʊnli] [diːl] [wɪð; wɪθ]['sev(ə)n]['aʊərz][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] [aʊt][ʌv; əv][ə; eɪ] ['hʌndrəd]

and	**you**	**only**	**deal**	**with**	**seven**	**hours**	**and**	**a**	**half**	**out**	**of**	**a**	**hundred**
和	你	仅有的	交易	和	七	小时	和	一个	一半	出去	的	一个	百

[ænd; ənd]['sɪksti] - [eɪt] !

and	**sixty**	**-**	**eight**	**!**
和	六十	-	八	!

而你只需要处理一百六十八个小时中的七个半小时！

[ɑːr; ər][juː; jʊ]['goʊɪŋ][tuː; tə][pər'fɔːrm][ə; eɪ]['mɪrək(ə)l][wɪð; wɪθ][jʊr; jər]['sev(ə)n]['aʊərz][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] ?

Are	**you**	**going**	**to**	**perform**	**a**	**miracle**	**with**	**your**	**seven**	**hours**	**and**	**a**	**half**	**?**
是	你	去	到	履行	一个	奇迹	和	你的	七	小时	和	一个	一半	?

你打算用这七个半小时创造奇迹吗?

" [wel] , [nɑːt][tuː; tə] [mɪns] [ðə; ði] ['mætər] , [aɪ][ˌeɪ 'em] — [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] ['kaɪndli][let][ˌem 'iː] !

"	**Well**	**,**	**not**	**to**	**mince**	**the**	**matter**	**,**	**I**	**am**	**—**	**if**	**you**	**will**	**kindly**	**let**	**me**	**!**
"	出色地	,	不是	到	剁碎	这	事情	,	我	是	—	如果	你	将要	亲切地	让	我	!

“好吧，恕我直言，我——如果您不介意的话！”

[ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] , [aɪ][ˌeɪ 'em]['goʊɪŋ][tuː; tə][æsk][juː; jʊ][tuː; tə] [ə'tempt] [æn; ən] [ɪk'spɪriəns] [wɪtʃ] ,

That	**is**	**to**	**say**	**,**	**I**	**am**	**going**	**to**	**ask**	**you**	**to**	**attempt**	**an**	**experience**	**which**	**,**
那	是	到	说	,	我	是	去	到	问	你	到	试图	一个	经验	哪个	,

也就是说，我将请你尝试一项体验，该体验是：

[waɪl] ['pɜːrfɪktli] ['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd][ɪk'splɪkəb(ə)l] , [hæz; həz][ɔːl][ðə; ði] [er] [ʌv; əv][ə; eɪ]['mɪrək(ə)l] .

while	**perfectly**	**natural**	**and**	**explicable**	**,**	**has**	**all**	**the**	**air**	**of**	**a**	**miracle**	**.**
尽管	完美	自然的	和	可解释的	,	有	全部	这	空气	的	一个	奇迹	.

虽然完全自然且可以解释，但却充满了奇迹的气息。

[maɪ] [kən'tenʃ(ə)n] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] [fʊl] [juːz] [ʌv; əv] [ðoʊz] ['sev(ə)n] - [ænd; ənd] - [ə; eɪ] - [hæf] ['aʊərz] [wɪl]

My	contention	is	that	the	full	use	of	those	seven	-	and	-	a	-	half	hours	will
我的	争论	是	那	这	满的	使用	的	那些	七	-	和	-	一个	-	一半	小时	将要

['kwɪkən] [ðə; ði] [hoʊl] [laɪf] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wiːk] ,

quicken	the	whole	life	of	the	week	,
加速	这	所有的	生活	的	这	星期	,

我的观点是，充分利用这七个半小时将加快一周的生活节奏。

[ˌeɪ diː 'diː] [zest] [tuː; tə] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['ɪntrəst] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [fiːl] [ɪn] ['iːv(ə)n] [ðə; ði]

add	zest	to	it	,	and	increase	the	interest	which	you	feel	in	even	the
添加	热情	到	它	,	和	增加	这	兴趣	哪个	你	感觉	在	甚至	这

[moʊst] [bə'nɑːl] [ˌɑːkjə'peɪʃənz] .

most	banal	occupations	.
最多	平庸	职业	.

给工作增添乐趣，提高你对即使是最平凡的工作的兴趣。

[juː; jʊ] ['præktɪs] ['fɪzɪk(ə)l] ['eksərsaɪzɪz] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [mɪr] [ten] ['mɪnɪts] ['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd] ['iːvnɪŋ] ,

You	practise	physical	exercises	for	a	mere	ten	minutes	morning	and	evening	,
你	实践	身体的	练习	为了	一个	仅仅	十	分钟	早晨	和	晚上	,

你每天早晚只需进行十分钟的体育锻炼，

[ænd; ənd] [jet] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] [nɑːt] [ə'stɑːnɪʃt] [wen] [jʊr; jər] ['fɪzɪk(ə)l] [helθ] [ænd; ənd] [streŋθ] [ɑːr; ər]

and	yet	you	are	not	astonished	when	your	physical	health	and	strength	are
和	然而	你	是	不是	惊讶	什么时候	你的	身体的	健康	和	力量	是

[ˌbenɪ'fɪʃəli] [ə'fektɪd] ['evri] ['aʊər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [deɪ] ,

beneficially	affected	every	hour	of	the	day	,
有益地	做作的	每一个	小时	的	这	天	,

然而，当你的身体健康和力量在一天中的每一小时都得到有益的改善时，你却并不感到惊讶。

[ænd; ənd] [jʊr; jər] [hoʊl] ['fɪzɪk(ə)l] ['aʊtlʊk] [tʃeɪndʒd] .

and	your	whole	physical	outlook	changed	.
和	你的	所有的	身体的	前景	已更改	.

你的外貌也完全改变了。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd] [juː; jʊ] [biː; bi] [ə'stɑːnɪʃt] [ðæt] [æn; ən] ['ævərɪdʒ] [ʌv; əv] ['oʊvər] [æn; ən] ['aʊər] [ə; eɪ] [deɪ]

Why	should	you	be	astonished	that	an	average	of	over	an	hour	a	day
为什么	应该	你	是	惊讶	那	一个	平均的	的	超过	一个	小时	一个	天

['gɪv(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [maɪnd] [ʃʊd; ʃəd] ['pɜːrmənəntli] [ænd; ənd] [kəm'pliːtli] [ɪn'laɪvn] [ðə; ði] [hoʊl] [æk'tɪvəti]

given	to	the	mind	should	permanently	and	completely	enliven	the	whole	activity
给定	到	这	头脑	应该	永久的	和	完全地	活跃	这	所有的	活动

[ʌv; əv] [ðə; ði] [maɪnd] ?

of	the	mind	?
的	这	头脑	?

每天平均花一个多小时进行脑力活动，就能永久且彻底地激活整个思维活动，这有什么好惊讶的呢?

[mɔːr] [taɪm] [maɪt] [ə'ʃʊrədli] [biː; bi] ['gɪv(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˌkʌltɪ'veɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [wʌnz] [self] .

More	time	might	assuredly	be	given	to	the	cultivation	of	one's	self	.
更多的	时间	可能	当然	是	给定	到	这	栽培	的	一个人的	自己	.

当然，人们可以花更多的时间来修身养性。

[ænd; ənd] [ɪn] [prə'pɔːrʃ(ə)n] [æz; əz] [ðə; ði] [taɪm] [wʌz; wəz] [lɔːŋgər] [ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [wʊd] [biː; bi] ['greɪtər] .

And	in	proportion	as	the	time	was	longer	the	results	would	be	greater	.
和	在	部分	作为	这	时间	曾是	更长	这	结果	会	是	更大的	.

时间越长，结果就越好。

[bʌt; bət] [aɪ] [prɪ'fɜːr] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [wɪð; wɪθ] [wʌt] [lʊks] [laɪk] [ə; eɪ] ['traɪflɪŋ] ['efərt] .

But	I	prefer	to	begin	with	what	looks	like	a	trifling	effort	.
但	我	更喜欢	到	开始	和	什么	看起来	喜欢	一个	琐事	努力	.

但我更喜欢从看似微不足道的努力开始。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] ['riːəli] [ə; eɪ]['traɪflɪŋ] ['efərt] , [æz; əz] [ðoʊz] [wɪl] [dɪ'skʌvər] [huː] [hæv; həv] [jet] [tuː; tə] ['eseɪ]

It	is	not	really	a	trifling	effort	,	as	those	will	discover	who	have	yet	to	essay
它	是	不是	真的	一个	琐事	努力	,	作为	那些	将要	发现	WHO	有	然而	到	散文

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

这并非一件小事，那些尚未尝试过的人将会发现这一点。

[tuː; tə] " [klɪr] " ['iːv(ə)n]['sev(ə)n]['aʊərz][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][frʌm; frəm][ðə; ði]['dʒʌŋg(ə)l][ɪz] ['pæsəbli]

To	"	clear	"	even	seven	hours	and	a	half	from	the	jungle	is	passably
到	"	清除	"	甚至	七	小时	和	一个	一半	从	这	丛林	是	勉强过关

['dɪfɪkəlt] .

difficult	.
难的	.

即使要从丛林中"清除"七个半小时的障碍也是相当困难的。

[fɔːr; fər][sʌm; səm]['sækrɪfaɪs][hæz; həz][tuː; tə][biː; bi] [meɪd] .

For	some	sacrifice	has	to	be	made	.
为了	一些	牺牲	有	到	是	制成	.

有些牺牲是必须做出的。

[wʌn] [meɪ] [hæv; həv] [spent] [wʌnz] [taɪm] ['bædli] , [bʌt; bət][wʌn][dɪd] [spend] [ˌaɪ 'tiː] ;

One	may	have	spent	one's	time	badly	,	but	one	did	spend	it	;
一	可能	有	花费	一个人的	时间	糟糕	,	但	一	做过	花费	它	;

一个人或许没有好好利用时间，但他的确利用了时间；

[wʌn][dɪd][duː] ['sʌmθɪŋ] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] , [haʊ'evər] [ɪl] - [əd'vaɪzd] [ðæt] ['sʌmθɪŋ] [meɪ] [hæv; həv]

one	did	do	something	with	it	,	however	ill	-	advised	that	something	may	have
一	做过	做	某物	和	它	,	然而	患病的	-	建议	那	某物	可能	有

[bɪn] .

been	.
到过	.

有人确实用它做了些什么，尽管那件事可能很不明智。

[tuː; tə][duː] ['sʌmθɪŋ] [els] [miːnz] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ʌv; əv]['hæbɪts] .

To	do	something	else	means	a	change	of	habits	.
到	做	某物	别的	方法	一个	改变	的	习惯	.

做其他事情意味着改变习惯。

[ænd; ənd]['hæbɪts][ɑːr; ər][ðə; ði]['veri] ['dɪkɪnz] [tuː; tə] [tʃeɪndʒ] !

And	habits	are	the	very	dickens	to	change	!
和	习惯	是	这	非常	狄更斯	到	改变	!

改变习惯是最难的！

['fɜːrðər] , ['eni] [tʃeɪndʒ] , ['iːv(ə)n][ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['betər] , [ɪz]['ɔːlweɪz] [ə'kʌmpənid] [baɪ]

Further	,	any	change	,	even	a	change	for	the	better	,	is	always	accompanied	by
更远	,	任何	改变	,	甚至	一个	改变	为了	这	更好的	,	是	总是	伴随	经过

[d'rɔːbæks] [ænd; ənd] [dɪs'kʌmfərt] .

drawbacks	and	discomforts	.
缺点	和	不适	.

此外，任何改变，即使是向好的方向改变，也总是会伴随着缺点和不适。

[ɪf] [juː; jʊ][ɪ'mædʒɪn] [ðæt] [juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [dɪ'voʊt] ['sev(ə)n] ['aʊərz] [ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][ə; eɪ]

If	you	imagine	that	you	will	be	able	to	devote	seven	hours	and	a	half	a
如果	你	想象	那	你	将要	是	有能力的	到	奉献	七	小时	和	一个	一半	一个

[wiːk] [tuː; tə] ['sɪriəs] ,

week	to	serious	,
星期	到	严肃的	,

如果你设想自己每周能够投入七个半小时认真学习，

[kən'tɪnjuəs] ['efərt] , [ænd; ənd] [stɪl] [lɪv; laɪv][jʊr; jər][oʊld][laɪf] , [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][mɪ'steɪkən] .

continuous	**effort**	**,**	**and**	**still**	**live**	**your**	**old**	**life**	**,**	**you**	**are**	**mistaken**	**.**
连续的	努力	,	和	仍然	居住	你的	老的	生活	,	你	是	错误	.

如果你持续努力，却仍然过着以前的生活，那就大错特错了。

[aɪ] [rɪ'pi:t] [ðæt] [sʌm; səm]['sækrɪfaɪs] , [ænd; ənd][æn; ən] [ɪ'mens] [di:l] [ʌv; əv][voʊ'lɪʃ(ə)n] , [wɪl] [bi:; bi]

I	**repeat**	**that**	**some**	**sacrifice**	**,**	**and**	**an**	**immense**	**deal**	**of**	**volition**	**,**	**will**	**be**
我	重复	那	一些	牺牲	,	和	一个	巨大	交易	的	意志	,	将要	是

['nesəseri] .

necessary	**.**
必要的	.

我再次重申，这需要一些牺牲和极大的意志力。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][aɪ] [noʊ] [ðə; ði] ['dɪfɪkəlti] ,

And	**it**	**is**	**because**	**I**	**know**	**the**	**difficulty**	**,**
和	它	是	因为	我	知道	这	困难	,

正因为我知道其中的难处，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][aɪ] [noʊ] [ðə; ði]['ɔ:lmoʊst] [dɪ'zæstrəs] [ɪ'fekt] [ʌv; əv] ['feɪljər] [ɪn] [sʌtʃ] [æn; ən]

it	**is**	**because**	**I**	**know**	**the**	**almost**	**disastrous**	**effect**	**of**	**failure**	**in**	**such**	**an**
它	是	因为	我	知道	这	几乎	灾难性的	影响	的	失败	在	这样的	一个

['entərpraɪz] ,

enterprise	**,**
企业	,

这是因为我知道，在这样的企业中，失败几乎会造成灾难性的后果。

[ðæt] [aɪ] ['ɜ:rnɪstli] [əd'vaɪz][ə; eɪ] ['veri] ['hʌmb(ə)l] [bɪ'gɪnɪŋ] .

that	**I**	**earnestly**	**advise**	**a**	**very**	**humble**	**beginning**	**.**
那	我	切实	建议	一个	非常	谦逊的	开始	.

我郑重建议从非常谦逊的起点开始。

[ju:; jʊ][mʌst; məst] ['seɪfgɑ:rd] [jʊr; jər][self] - [rɪ'spekt] .

You	**must**	**safeguard**	**your**	**self**	**-**	**respect**	**.**
你	必须	保障	你的	自己	-	尊重	.

你必须捍卫自己的尊严。

[self] - [rɪ'spekt] [ɪz][æt; ət][ðə; ði] [ru:t] [ʌv; əv][ɔ:l] ['pɜ:rpəsflnəs] ,

Self	**-**	**respect**	**is**	**at**	**the**	**root**	**of**	**all**	**purposefulness**	**,**
自己	-	尊重	是	在	这	根	的	全部	目的性	,

自尊是所有目标感的根源。

[ænd; ənd][ə; eɪ] ['feɪljər] [ɪn][æn; ən] ['entərpraɪz] [dɪ'lɪbərətli] [plænd] [di:lz] [ə; eɪ] ['despərət] [wu:nd]

and	**a**	**failure**	**in**	**an**	**enterprise**	**deliberately**	**planned**	**deals**	**a**	**desperate**	**wound**
和	一个	失败	在	一个	企业	故意地	计划	交易	一个	绝望的	伤口

[æt; ət] [wʌnz] [self] - [rɪ'spekt] .

at	**one's**	**self**	**-**	**respect**	**.**
在	一个人的	自己	-	尊重	.

精心策划的事业失败，会对一个人的自尊心造成沉重的打击。

[hens] [aɪ] ['ɪtəreɪt] [ænd; ənd] [ri'ɪtəreɪt] : [stɑ:rt]['kwaɪətli] , [ˊʌnɒsten ˊteiʃəsli] .

Hence	**I**	**iterate**	**and**	**reiterate**	**:**	**Start**	**quietly**	**,**	**unostentatiously**	**.**
因此	我	迭代	和	重申	:	开始	悄悄	,	低调地	.

因此我反复强调：悄悄地、低调地开始。

[wen] [juː; jʊ][hæv; həv] [ˌkɑːnʃi'enʃəsli] ['gɪv(ə)n]['sev(ə)n]['aʊərz][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][ə; eɪ] [wiːk] [tuː; tə]

When	you	have	conscientiously	given	seven	hours	and	a	half	a	week	to
什么时候	你	有	切实	给定	七	小时	和	一个	一半	一个	星期	到

[ðə; ði][ˌkʌltɪ'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv][jʊr; jər][vaɪ'tæləti][fɔːr; fər] [θriː] [mʌnθs] — [ðen] [juː; jʊ] [meɪ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə]

the	cultivation	of	your	vitality	for	three	months	—	then	you	may	begin	to
这	栽培	的	你的	活力	为了	三	几个月	—	然后	你	可能	开始	到

[sɪŋ] ['laʊdər][ænd; ənd] [tel] [jɔːr'self] [wʌt] ['wʌndrəs] [θɪŋz] [juː; jʊ][ɑːr; ər]['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv]['duːɪŋ] .

sing	louder	and	tell	yourself	what	wondrous	things	you	are	capable	of	doing	.
唱歌	更大声	和	告诉	你自己	什么	奇妙的	事物	你	是	有能力的	的	正在做	.

当你认真地每周抽出七个半小时来培养你的活力，持续三个月之后——那么你就可以开始大声歌唱，告诉自己你能够做到多么奇妙的事情了。

[bɪ'fɔːr] ['kʌmɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['meθəd] [ʌv; əv]['juːzɪŋ][ðə; ði]['ɪndɪkeɪtɪd]['aʊərz] , [aɪ][hæv; həv][wʌn]['faɪn(ə)l]

Before	coming	to	the	method	of	using	the	indicated	hours	,	I	have	one	final
前	未来	到	这	方法	的	使用	这	表明的	小时	,	我	有	一	最终的

[sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən][tuː; tə] [meɪk] .

suggestion	to	make	.
建议	到	制作	.

在介绍如何使用这些小时数之前，我还有最后一条建议。

[ðæt] [ɪz] , [æz; əz][rɪ'gɑːrdz][ðə; ði] ['iːvnɪŋz] ,

That	is	,	as	regards	the	evenings	,
那	是	,	作为	问候	这	晚上	,

也就是说，就晚上而言，

[tuː; tə] [ə'laʊ] [mʌtʃ] [mɔːr] [ðæn; ðən][æn; ən]['aʊər][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][ɪn] [wɪtʃ] [tuː; tə][duː][ðə; ði][wɜːrk]

to	allow	much	more	than	an	hour	and	a	half	in	which	to	do	the	work
到	允许	很多	更多的	比	一个	小时	和	一个	一半	在	哪个	到	做	这	工作

[ʌv; əv][æn; ən]['aʊər][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] .

of	an	hour	and	a	half	.
的	一个	小时	和	一个	一半	.

预留远超过一个半小时的时间来完成一个半小时的工作。

[rɪ'membər] [ðə; ði] [tʃæns] [ʌv; əv]['æksədənts] .

Remember	the	chance	of	accidents	.
记住	这	机会	的	事故	.

记住要考虑到发生意外的可能性。

[rɪ'membər] ['hjuːmən]['neɪtʃər] .

Remember	human	nature	.
记住	人类	自然	.

记住人性。

[ænd; ənd] [gɪv] [jɔːr'self] , [seɪ] , [frʌm; frəm][naɪn][tuː; tə] - . - [fɔːr; fər][jʊr; jər][tæsk][ʌv; əv] ['naɪnti]

And	give	yourself	,	say	,	from	9	to	11	.	30	for	your	task	of	ninety
和	给	你自己	,	说	,	从	9	到	-	.	-	为了	你的	任务	的	九十

['mɪnɪts] .

minutes	.
分钟	.

比如说，给自己9点到11点半的时间来完成90分钟的任务。

[ˌviːˌaɪ'aɪ]

VII
七

第七章

[kən'troʊlɪŋ] [ðə; ði][maɪnd]

CONTROLLING	THE	MIND
控制	这	头脑

控制思想

['piːp(ə)l] [seɪ] : " [wʌn] [kɑːnt] [help] [wʌnz] [θɔːts] .
People **say** **:** **"** **One** **can't** **help** **one's** **thoughts** **.**
人们 说 : " 一 不能 帮助 一个人的 想法 .

人们常说："人无法控制自己的想法。"

" [bʌt; bət][wʌn][kæn; kən] .
" **But** **one** **can** **.**
" 但 一 能 .

但是，这是可以的。

[ðə; ði][kən'troʊl][ʌv; əv][ðə; ði] ['θɪŋkɪŋ] [mə'ʃiːn] [ɪz] ['pɜːrfɪktli] ['pɑːsəb(ə)l] .
The **control** **of** **the** **thinking** **machine** **is** **perfectly** **possible** **.**
这 控制 的 这 思维 机器 是 完美 可能的 .

控制这种思维机器是完全可能的。

[ænd; ənd] [sɪns] ['nʌθɪŋ] [wət'evər] ['hæpənz] [tuː; tə][ˌjuː 'es][ˌaʊt'saɪd]['aʊər; ɑːr] [oʊn] [breɪn] ;
And **since** **nothing** **whatever** **happens** **to** **us** **outside** **our** **own** **brain** **;**
和 自从 没有什么 任何 发生 到 我们 外部 我们的 自己的 脑 ;

而且，由于发生在我们身上的一切事情都与我们自身的大脑无关；

[sɪns] ['nʌθɪŋ] [hɜːrts][ˌjuː 'es][ɔːr] ['gɪvz] [ˌjuː 'es] ['pleʒər] [ɪk'sept] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði][breɪn] ,
since **nothing** **hurts** **us** **or** **gives** **us** **pleasure** **except** **within** **the** **brain** **,**
自从 没有什么 疼痛 我们 或者 给予 我们 乐趣 除了 之内 这 脑 ,

因为除了大脑之外，没有任何东西会伤害我们或给我们带来快乐，

[ðə; ði] [suː'priːm] [ɪmˈpɔːrt(ə)ns] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] ['eɪb(ə)l][tuː; tə][kən'troʊl] [wʌt] [goʊz][ɑːn][ɪn] [ðæt] [mɪ'stɪriəs]
the **supreme** **importance** **of** **being** **able** **to** **control** **what** **goes** **on** **in** **that** **mysterious**
这 最高 重要性 的 存在 有能力的 到 控制 什么 去 在 在 那 神秘
[breɪn] [ɪz]['pæt(ə)nt] .
brain **is** **patent** **.**
脑 是 专利 .

能够控制那个神秘大脑中发生的一切至关重要，这一点显而易见。

[ðɪs] [aɪ'diːə][ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['oʊldɪst][p'lætɪtjuːdz] ,
This **idea** **is** **one** **of** **the** **oldest** **platitudes** **,**
这 主意 是 一 的 这 最老 老生常谈 ,

这种说法是最古老的老生常谈之一。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['plætɪtuːd] [huːz] [prə'faʊnd] [truːθ] [ænd; ənd]['ɜːrdʒənsi][moʊst]['piːp(ə)l][lɪv; laɪv]
but **it** **is** **a** **platitude** **whose** **profound** **truth** **and** **urgency** **most** **people** **live**
但 它 是 一个 老生常谈 谁 深刻的 真相 和 紧迫性 最多 人们 居住
[ænd; ənd][daɪ] [wɪ'ðaʊt] ['riːəˌlaɪzɪŋ] .
and **die** **without** **realising** **.**
和 死 没有 意识到 .

但这句老生常谈的话，其深刻的真理和紧迫性，大多数人一生到死都没有意识到。

['piːp(ə)l] [kəm'pleɪn] [ʌv; əv][ðə; ði] [læk] [ʌv; əv] ['paʊər] [tuː; tə]['kɑːns(ə)ntreɪt] , [nɑːt] ['wɪtɪŋ] [ðæt] [ðeɪ] [meɪ]
People **complain** **of** **the** **lack** **of** **power** **to** **concentrate** **,** **not** **witting** **that** **they** **may**
人们 抱怨 的 这 缺少 的 力量 到 集中 , 不是 知情 那 他们 可能
[ə'kwaɪər][ðə; ði] ['paʊər] ,
acquire **the** **power** **,**
获得 这 力量 ,

人们抱怨自己缺乏集中注意力的能力，却不知道他们或许能够获得这种能力。

[ɪf] [ðeɪ] [tʃuːz] .
if **they** **choose** **.**
如果 他们 选择 .

如果他们愿意的话。

[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] ['paʊər] [tuː; tə]['kɑːns(ə)ntreɪt] — [ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] ,
And **without** **the** **power** **to** **concentrate** **—** **that** **is** **to** **say** **,**
和 没有 这 力量 到 集中 — 那 是 到 说 ,

而如果无法集中注意力——也就是说，

[wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] ['paʊər] [tu:; tə] ['dɪkteɪt] [tu:; tə][ðə; ði][breɪn] [ɪts][tæsk][ænd; ənd][tu:; tə] [ɪn'ʃʊr] [ə'bi:diəns]
without **the** **power** **to** **dictate** **to** **the** **brain** **its** **task** **and** **to** **ensure** **obedience**
没有 这 力量 到 听写 到 这 脑 它是 任务 和 到 确保 服从

— [tru:] [laɪf][ɪz][ɪm'pɑ:səb(ə)l] .
— true life is impossible .
— 真的 生活 是 不可能的 .

如果没有能力向大脑发出指令并确保其服从——真正的生活是不可能的。

[maɪnd][kən'troʊl][ɪz][ðə; ði][fɜ:rst] ['elɪmənt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [fʊl] [ɪg'zɪstəns] .
Mind control is the first element of a full existence .
头脑 控制 是 这 第一的 元素 的 一个 满的 存在 .

精神控制是完整存在的第一个要素。

[hens] , [ˌaɪ 'ti:] [si:mz] [tu:; tə][ˌem 'i:] ,
Hence , it seems to me ,
因此 , 它 似乎 到 我 ,

因此，在我看来，

[ðə; ði][fɜ:rst] ['bɪznəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][tu:; tə][pʊt][ðə; ði][maɪnd] [θru:] [ɪts]['peɪsɪz] .
the first business of the day should be to put the mind through its paces .
这 第一的 商业 的 这 天 应该 是 到 放 这 头脑 通过 它是 步幅 .

一天中的第一件事应该是让大脑进行充分的运转。

[ju:; jʊ] [lʊk] ['æftər][jʊr; jər]['baɪdi] , [ˌɪn'saɪd][ænd; ənd][aʊt] ;
You look after your body , inside and out ;
你 看 后 你的 身体 , 里面 和 出去 ;

你要好好保养你的身体，包括内脏和外在；

[ju:; jʊ] [rʌn] [greɪv] ['deɪndʒər][ɪn] ['hækɪŋ] [her] [ɔ:f][jʊr; jər][skɪn] ; [ju:; jʊ] [ɪm'plɔɪ] [ə; eɪ] [hoʊl] ['ɑ:rmi]
you run grave danger in hacking hairs off your skin ; you employ a whole army
你 跑步 严重 危险 在 黑客攻击 头发 离开 你的 皮肤 ; 你 采用 一个 所有的 军队
[ʌv; əv][ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] ,
of individuals ,
的 个人 ,

用手刮掉身上的毛发非常危险；你需要雇佣一大群人来操作。

[frʌm; frəm][ðə; ði] ['mɪlkmən] [tu:; tə][ðə; ði][pɪg] - ['kɪlər] , [tu:; tə][ɪ'neɪb(ə)l][ju:; jʊ][tu:; tə][braɪb][jʊr; jər]
from the milkman to the pig - killer , to enable you to bribe your
从 这 送奶工 到 这 猪 - 杀手 , 到 使能够 你 到 贿赂 你的
['stʌmək] ['ɪntu:] ['di:snt] [bɪ'heɪvjər] .
stomach into decent behaviour .
胃 进入 体面的 行为 .

从送奶工到杀猪人，让你能够用各种方式来满足你的胃，让你表现得体。

[waɪ] [nɑ:t] [dɪ'voʊt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði][fɑ:r] [mɔ:r] ['delɪkət] [mə'ʃi:nəri] [ʌv; əv][ðə; ði]
Why not devote a little attention to the far more delicate machinery of the
为什么 不是 奉献 一个 小的 注意力 到 这 远的 更多的 精美的 机械 的 这
[maɪnd] ,
mind ,
头脑 ,

为什么不花点时间关注一下更为精密的思维机制呢?

[ɪ'speʃəli] [æz; əz][ju:; jʊ] [wɪl] [rɪ'kwaɪər][noʊ] [ɪk'streɪniəs] [eɪd] ?
especially as you will require no extraneous aid ?
尤其 作为 你 将要 要求 不 无关的 援助 ?

尤其是你不需要任何额外的帮助?

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][fɔːr; fər] [ðɪs] ['pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][ɑːrt][ænd; ənd][krɑːft][ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] [ðæt] [aɪ][hæv; həv]

It	is	for	this	portion	of	the	art	and	craft	of	living	that	I	have
它	是	为了	这	部分	的	这	艺术	和	工艺	的	活的	那	我	有

[rɪ'zɜːrvd] [ðə; ði][taɪm][frʌm; frəm][ðə; ði]['moʊmənt][ʌv; əv] ['kwɪtɪŋ] [jʊr; jər] [dɔːr] [tuː; tə][ðə; ði]['moʊmənt]

reserved	the	time	from	the	moment	of	quitting	your	door	to	the	moment
预订的	这	时间	从	这	片刻	的	辞职	你的	门	到	这	片刻

[ʌv; əv] [ə'raɪvɪŋ] [æt; ət][jʊr; jər] ['ɑːfɪs] .

of	arriving	at	your	office	.
的	抵达	在	你的	办公室	.

正是为了这部分生活艺术和技巧，我特意预留了从你离开家门到到达你办公室这段时间。

" [wʌt] ?

"	What	?
"	什么	?

“什么?

[aɪ][ˌeɪ 'em][tuː; tə] ['kʌltɪveɪt] [maɪ][maɪnd][ɪn][ðə; ði] [striːt] , [ɑːn][ðə; ði]['plætfɔːrm] , [ɪn][ðə; ði][treɪn] ,

I	am	to	cultivate	my	mind	in	the	street	,	on	the	platform	,	in	the	train	,
我	是	到	培育	我的	头脑	在	这	街道	,	在	这	平台	,	在	这	火车	,

我要在街头、站台上、火车上磨练心智。

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] ['kraʊdɪd] [striːt] [ə'gen] ?

and	in	the	crowded	street	again	?
和	在	这	挤	街道	再次	?

又一次身处拥挤的街道?

" [prɪ'saɪsli] .

"	Precisely	.
"	恰恰	.

“恰恰。

['nʌθɪŋ] ['sɪmpəlɚ, 'sɪmplɚ] !

Nothing	simpler	!
没有什么	更简单	!

再简单不过了!

[noʊ] [tuːlz] [rɪ'kwaɪərd] !

No	tools	required	!
不	工具	必需的	!

无需任何工具!

[nɑːt]['iːv(ə)n][ə; eɪ] [bʊk] .

Not	even	a	book	.
不是	甚至	一个	书	.

连一本书都没有。

[ˌnevərðə'les] , [ðə; ði] [ə'fer] [ɪz][nɑːt] ['iːzi] .

Nevertheless	,	the	affair	is	not	easy	.
尽管如此	,	这	事务	是	不是	简单的	.

然而，这件事并不容易。

[wen] [juː; jʊ] [liːv] [jʊr; jər] [haʊs] , ['kɑːns(ə)ntreɪt][jʊr; jər][maɪnd][ɑːn][ə; eɪ]['sʌbdʒekt] ([noʊ] ['mætər] [wʌt]

When	you	leave	your	house	,	concentrate	your	mind	on	a	subject	(	no	matter	what
什么时候	你	离开	你的	房子	,	集中	你的	头脑	在	一个	主题	(	不	事情	什么

, [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [wɪð; wɪθ]) .

,	to	begin	with	)	.
,	到	开始	和	)	.

离开家时，集中精力思考一件事（一开始可以思考什么）。

[juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt][hæv; həv] [gɔːn] [ten] [jaːdz] [bɪˈfɔːr] [jʊr; jər][maɪnd][hæz; həz] [skɪpt] [əˈweɪ] [ˈʌndər][jʊr; jər]

You	will	not	have	gone	ten	yards	before	your	mind	has	skipped	away	under	your
你	将要	不是	有	已消失	十	码	前	你的	头脑	有	跳过	离开	在下面	你的

['veri] [aɪz] [ænd; ənd][ɪz] [lɑːkɪŋ] [raʊnd] [ðə; ði]['kɔːrnər][wɪð; wɪθ] [əˈnʌðər] ['sʌbdʒekt] .

very	eyes	and	is	larking	round	the	corner	with	another	subject	.
非常	眼睛	和	是	嬉戏	圆形的	这	角落	和	其他	主题	.

你还没走十码，思绪就已经飘到了别处，开始胡思乱想了。

[brɪŋ] [ˌaɪ ˈtiː] [bæk] [baɪ][ðə; ði] [skrʌf] [ʌv; əv][ðə; ði] [nek] .

Bring	it	back	by	the	scruff	of	the	neck	.
带来	它	后退	经过	这	颈背	的	这	脖子	.

揪住他的后颈把他拽回来。

[er] [juː; jʊ][hæv; həv] [riːtʃt] [ðə; ði]['steɪʃ(ə)n][juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [brɔːt] [ˌaɪ ˈtiː] [bæk] [əˈbaʊt] ['fɔːrti]

Ere	you	have	reached	the	station	you	will	have	brought	it	back	about	forty
埃雷	你	有	达到	这	车站	你	将要	有	带来	它	后退	关于	四十

[taɪmz] .

times	.
时代	.

在你到达车站之前，你已经把它带回来大约四十次了。

[duː][nɑːt] [dɪˈsper] .

Do	not	despair	.
做	不是	绝望	.

不要绝望。

[kənˈtɪnjuː] .

Continue	.
继续	.

继续。

[kiːp] [ˌaɪ ˈtiː][ʌp] .

Keep	it	up	.
保持	它	向上	.

继续努力吧。

[juː; jʊ] [wɪl] [səkˈsiːd] .

You	will	succeed	.
你	将要	成功	.

你一定会成功。

[juː; jʊ]['kænɑːt][baɪ]['eni] [tʃæns] [feɪl] [ɪf] [juː; jʊ] [ˌpɜːrsəˈvɪr] .

You	cannot	by	any	chance	fail	if	you	persevere	.
你	不能	经过	任何	机会	失败	如果	你	坚持不懈	.

只要坚持不懈，就绝不会失败。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz]['aɪd(ə)l][tuː; tə] [prɪˈtend] [ðæt] [jʊr; jər][maɪnd][ɪz] [ɪnˈkeɪpəbl] [ʌv; əv][ˌkɑːns(ə)nˈtreɪʃ(ə)n] .

It	is	idle	to	pretend	that	your	mind	is	incapable	of	concentration	.
它	是	闲置的	到	假装	那	你的	头脑	是	无法	的	专注	.

假装自己无法集中注意力是徒劳的。

[duː][juː; jʊ][nɑːt] [rɪˈmembər] [ðæt] ['mɔːrnɪŋ] [wen] [juː; jʊ] [rɪˈsiːvd] [ə; eɪ] [dɪsˈkwaɪətɪŋ] ['letər] [wɪtʃ]

Do	you	not	remember	that	morning	when	you	received	a	disquieting	letter	which
做	你	不是	记住	那	早晨	什么时候	你	已收到	一个	令人不安的	信	哪个

[diˈmɑːndid] [ə; eɪ] ['veri] ['kerfəli] - ['wɜːrdɪd] ['ænsər] ?

demanded	a	very	carefully	-	worded	answer	?
要求	一个	非常	小心	-	措辞	回答	?

你难道不记得那天早上收到一封令人不安的信，要求你措辞谨慎地回复吗?

[haʊ] [juː; jʊ] [kept] [jʊr; jər] [maɪnd] ['stedəli] [ɑːn] [ðə; ði] ['sʌbdʒekt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ænsər] , [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ]

How	you	kept	your	mind	steadily	on	the	subject	of	the	answer	,	without	a
如何	你	保留	你的	头脑	稳步	在	这	主题	的	这	回答	,	没有	一个

['sɛkəndz] [ˌɪntər'mɪʃ(ə)n] ,

second's	intermission	,
秒	中场休息	,

你是如何做到全神贯注于答案这个问题，一刻也没有丝毫停顿的?

[ʌn'tɪl] [juː; jʊ] [riːtʃt] [jʊr; jər] ['ɑːfɪs] ; [ˌwerə'pɑːn] [juː; jʊ] ['ɪnstəntli] [sæt] [daʊn] [ænd; ənd] [roʊt] [ðə; ði]

until	you	reached	your	office	;	whereupon	you	instantly	sat	down	and	wrote	the
直到	你	达到	你的	办公室	;	于是	你	即刻	卫星	向下	和	写道	这

['ænsər] ?

answer	?
回答	?

直到你到达办公室；然后你立即坐下来写下答案?

[ðæt] [wʌz; wəz] [ə; eɪ] [keɪs] [ɪn] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [wɜːr; wər] [raʊzd] [baɪ] ['sɜːrkəmstænsɪz] [tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ]

That	was	a	case	in	which	you	were	roused	by	circumstances	to	such	a
那	曾是	一个	案件	在	哪个	你	是	唤醒	经过	情况	到	这样的	一个

[dɪ'griː] [ʌv; əv] [vaɪ'tæləti] [ðæt] [juː; jʊ] [wɜːr; wər] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] ['dɑːmɪneɪt] [jʊr; jər] [maɪnd] [laɪk] [ə; eɪ] ['taɪrənt] .

degree	of	vitality	that	you	were	able	to	dominate	your	mind	like	a	tyrant	.
程度	的	活力	那	你	是	有能力的	到	支配	你的	头脑	喜欢	一个	暴君	.

那是一种你被环境激发出如此旺盛的精力，以至于能够像暴君一样控制自己思想的情况。

[juː; jʊ] [wʊd] [hæv; həv] [noʊ] ['traɪflɪŋ] .

You	would	have	no	trifling	.
你	会	有	不	琐事	.

你不会有任何琐事。

[juː; jʊ] [ɪn'sɪstɪd] [ðæt] [ɪts] [wɜːrk] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [dʌn] , [ænd; ənd] [ɪts] [wɜːrk] [wʌz; wəz] [dʌn] .

You	insisted	that	its	work	should	be	done	,	and	its	work	was	done	.
你	坚持	那	它是	工作	应该	是	完毕	,	和	它是	工作	曾是	完毕	.

你坚持要完成这项工作，而这项工作也完成了。

[baɪ] [ðə; ði] ['regjələr] ['præktɪs] [ʌv; əv] [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] ([æz; əz] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] ['siːkrət] —

By	the	regular	practice	of	concentration	(	as	to	which	there	is	no	secret	—
经过	这	常规的	实践	的	专注	(	作为	到	哪个	那里	是	不	秘密	—

[seɪv] [ðə; ði] ['siːkrət] [ʌv; əv] [ˌpɜːrsə'vɪrəns]) [juː; jʊ] [kæn; kən] ['tɪrəˌnaɪz] ['oʊvər] [jʊr; jər] [maɪnd] ([wɪtʃ] [ɪz]

save	the	secret	of	perseverance	)	you	can	tyrannise	over	your	mind	(	which	is
节省	这	秘密	的	毅力	)	你	能	暴政	超过	你的	头脑	(	哪个	是

[nɑːt] [ðə; ði] [haɪst; 'haɪəst] [pɑːrt] [ʌv; əv] [juː; jʊ]) ['evri] ['aʊər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [deɪ] ,

not	the	highest	part	of	you	)	every	hour	of	the	day	,
不是	这	最高	部分	的	你	)	每一个	小时	的	这	天	,

通过经常练习专注力（这没有什么秘诀——秘诀在于坚持不懈），你可以一天中的每一小时都控制你的思想（这并非你最高尚的部分）。

[ænd; ənd] [ɪn] [noʊ] ['mætər] [wʌt] [pleɪs] .

and	in	no	matter	what	place	.
和	在	不	事情	什么	地方	.

无论在什么地方。

[ðə; ði] ['eksərsaɪz] [ɪz] [ə; eɪ] ['veri] [kən'viːniənt] [wʌn] .

The	exercise	is	a	very	convenient	one	.
这	锻炼	是	一个	非常	方便的	一	.

这项练习非常方便。

[ɪf] [juː; jʊ][gɑːt]['ɪntuː][jʊr; jər] ['mɔːrnɪŋ] [treɪn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [per] [ʌv; əv] [dʌm] - ['belz] [fɔːr; fər][jʊr; jər]

If	you	got	into	your	morning	train	with	a	pair	of	dumb	-	bells	for	your
如果	你	得到	进入	你的	早晨	火车	和	一个	一对	的	哑的	-	铃铛	为了	你的

['mʌslz] [ɔːr][æn; ən] [ɪnˌsaɪklə'piːdiə] [ɪn][ten] ['vɑːljəmz] [fɔːr; fər][jʊr; jər] ['lɜːrnɪŋ] ,

muscles	or	an	encyclopaedia	in	ten	volumes	for	your	learning	,
肌肉	或者	一个	百科全书	在	十	卷	为了	你的	学习	,

如果你早上坐火车时带着一对哑铃锻炼肌肉，或者带着十卷本百科全书学习，

[juː; jʊ] [wʊd] ['prɑːbəbli] [ɪk'saɪt] [rɪ'mɑːrk] .

you	would	probably	excite	remark	.
你	会	大概	激发	评论	.

你可能会发表激动人心的评论。

[bʌt; bət][æz; əz][juː; jʊ] [wɔːk] [ɪn][ðə; ði] [striːt] ,

But	as	you	walk	in	the	street	,
但	作为	你	走	在	这	街道	,

但当你走在街上时，

[ɔːr][sɪt][ɪn][ðə; ði]['kɔːrnər][ʌv; əv][ðə; ði] [kəm'pɑːrtmənt] [bɪ'haɪnd][ə; eɪ][paɪp] , [ɔːr] " [stræp] - [hæŋ] " [ɑːn]

or	sit	in	the	corner	of	the	compartment	behind	a	pipe	,	or	"	strap	-	hang	"	on
或者	坐	在	这	角落	的	这	隔间	在后面	一个	管道	,	或者	"	带子	-	悬挂	"	在

[ðə; ði] [ˌsʌbtə'reɪniən] ,

the	Subterranean	,
这	地下	,

或者坐在隔间角落的管道后面，或者"吊挂"在地下通道上。

[huː] [ɪz][tuː; tə] [noʊ] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn][ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt][ʌv; əv] ['deɪli] [ækts] ?

who	is	to	know	that	you	are	engaged	in	the	most	important	of	daily	acts	?
WHO	是	到	知道	那	你	是	已订婚的	在	这	最多	重要的	的	日常的	行为	?

谁会知道你正在做着日常生活中最重要的事情呢?

[wʌt] ['æsɪnaɪn] [bʊr] [kæn; kən] [læf] [æt; ət][juː; jʊ] ?

What	asinine	boor	can	laugh	at	you	?
什么	愚蠢	莽汉	能	笑	在	你	?

哪个愚蠢粗鲁的人会嘲笑你?

[aɪ][duː][nɑːt] [ker] [wʌt] [juː; jʊ]['kɑːns(ə)ntreɪt][ɑːn] , [soʊ] [lɔːŋ] [æz; əz][juː; jʊ]['kɑːns(ə)ntreɪt] .

I	do	not	care	what	you	concentrate	on	,	so	long	as	you	concentrate	.
我	做	不是	关心	什么	你	集中	在	,	所以	长的	作为	你	集中	.

我不在乎你专注于什么，只要你集中注意力就行。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [mɪr] ['disiplinɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['θɪŋkɪŋ] [mə'ʃiːn] [ðæt] [kaʊnts] .

It	is	the	mere	disciplining	of	the	thinking	machine	that	counts	.
它	是	这	仅仅	纪律处分	的	这	思维	机器	那	计数	.

真正重要的是对思维机器进行训练。

[bʌt; bət] [stɪl] , [juː; jʊ] [meɪ] [æz; əz] [wel] [kɪl] [tuː] [bɜːrdz][wɪð; wɪθ][wʌn] [stoʊn] , [ænd; ənd]['kɑːns(ə)ntreɪt]

But	still	,	you	may	as	well	kill	two	birds	with	one	stone	,	and	concentrate
但	仍然	,	你	可能	作为	出色地	杀	二	鸟类	和	一	石头	,	和	集中

[ɑːn] ['sʌmθɪŋ] ['juːsf(ə)l] .

on	something	useful	.
在	某物	有用	.

但是，你最好一举两得，专注于一些有用的事情。

[aɪ] [sə'dʒest] — [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['oʊnli][ə; eɪ][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] — [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['tʃæptər] [ʌv; əv]['mɑːrkəs]

I	suggest	—	it	is	only	a	suggestion	—	a	little	chapter	of	Marcus
我	建议	—	它	是	仅有的	一个	建议	—	一个	小的	章	的	马库斯

[ɔː'riːljəs] [ɔːr] [ˌepɪk'titəs] .

Aurelius	or	Epictetus	.
奥勒留	或者	爱比克泰德	.

我建议——这只是个建议——读一小章马可·奥勒留或爱比克泰德的著作。

[duː][nɑːt] , [aɪ][beg] , [ʃaɪ] [æt; ət][ðer; ðər] [neɪmz] .

Do	not	,	I	beg	,	shy	at	their	names	.
做	不是	,	我	求	,	害羞的	在	他们的	姓名	.

请不要因为他们的名字而感到羞怯。

[fɔːr; fər][maɪ'self] , [aɪ] [noʊ] ['nʌθɪŋ] [mɔːr] " ['æktʃuəl] , " [mɔːr] ['bɜːrstɪŋ] [wɪð; wɪθ][pleɪn] ['kɑːmən] -

For	myself	,	I	know	nothing	more	"	actual	,	"	more	bursting	with	plain	common	-
为了	我	,	我	知道	没有什么	更多的	"	实际的	,	"	更多的	爆发	和	清楚的	常见的	-

[sens] ,

sense	,
感觉	,

就我个人而言，我不知道还有什么比这更"实际"，更充满朴素的常识。

['æplɪkəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] ['deɪli] [laɪf][ʌv; əv][pleɪn] ['pɝːsənz] [laɪk][juː; jʊ][ænd; ənd][ˌem 'iː] ([huː] [heɪt] ['ɛrz] ,

applicable	to	the	daily	life	of	plain	persons	like	you	and	me	(	who	hate	airs	,
适用的	到	这	日常的	生活	的	清楚的	人	喜欢	你	和	我	(	WHO	恨	播出	,

适用于像你我这样的普通人的日常生活（讨厌装腔作势的人），

[poʊz] , [ænd; ənd] ['nɑːnsens]) [ðæn; ðən]['mɑːrkəs] [ɔː'riːljəs] [ɔːr] [ˌepɪk'titəs] .

pose	,	and	nonsense	)	than	Marcus	Aurelius	or	Epictetus	.
姿势	,	和	废话	)	比	马库斯	奥勒留	或者	爱比克泰德	.

姿态和胡言乱语）比马可·奥勒留或爱比克泰德更甚。

[riːd] [ə; eɪ] ['tʃæptər] — [ænd; ənd][soʊ] [ʃɔːrt] [ðeɪ] [ɑːr; ər] , [ðə; ði] ['tʃæptərz] !

Read	a	chapter	—	and	so	short	they	are	,	the	chapters	!
读	一个	章	—	和	所以	短的	他们	是	,	这	章节	!

读一章——而且章节非常短！

— [ɪn][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [ænd; ənd]['kɑːns(ə)ntreɪt][ɑːn][ˌaɪ 'tiː][ðə; ði][nekst] ['mɔːrnɪŋ] .

—	in	the	evening	and	concentrate	on	it	the	next	morning	.
—	在	这	晚上	和	集中	在	它	这	下一个	早晨	.

—晚上完成，第二天早上集中精力处理。

[juː; jʊ] [wɪl] [siː] .

You	will	see	.
你	将要	看	.

你会看到的。

[jes] , [maɪ] [frend] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['juːsləs] [fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə][traɪ][tuː; tə] [dɪs'gaɪz] [ðə; ði][fækt] .

Yes	,	my	friend	,	it	is	useless	for	you	to	try	to	disguise	the	fact	.
是的	,	我的	朋友	,	它	是	无用	为了	你	到	尝试	到	伪装	这	事实	.

是的，我的朋友，你试图掩盖事实是徒劳的。

[aɪ][kæn; kən] [hɪr] [jʊr; jər][breɪn] [laɪk][ə; eɪ] ['telɪfoʊn] [æt; ət][maɪ] [ɪr] .

I	can	hear	your	brain	like	a	telephone	at	my	ear	.
我	能	听到	你的	脑	喜欢	一个	电话	在	我的	耳朵	.

我能像听电话一样听到你脑子里的想法。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] ['seɪɪŋ] [tuː; tə] [jɔːr'self] : " [ðɪs] ['feloʊ] [wʌz; wəz] ['duːɪŋ] ['prɪti] [wel] [ʌp][tuː; tə][hɪz; ɪz]

You	are	saying	to	yourself	:	"	This	fellow	was	doing	pretty	well	up	to	his
你	是	说	到	你自己	:	"	这	同伴	曾是	正在做	漂亮的	出色地	向上	到	他的

['sev(ə)nθ] ['tʃæptər] .

seventh	chapter	.
第七	章	.

你会对自己说："这个人前七章写得还不错。"

[hiː; hi][hæd; həd] [bɪ'gʌn] [tuː; tə] ['ɪntrəst] [ˌem 'iː] ['feɪntli] .

He	had	begun	to	interest	me	faintly	.
他	有	开始	到	兴趣	我	淡淡的	.

我对他的兴趣开始渐渐淡淡地浮现出来。

[bʌt; bət] [wʌt] [hiː; hi] [sez] [əˈbaʊt] [ˈθɪŋkɪŋ] [ɪn] [treɪnz] , [ænd; ənd][ˌkɑːns(ə)nˈtreɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][soʊ][ɑːn] ,

But	what	he	says	about	thinking	in	trains	,	and	concentration	,	and	so	on	,
但	什么	他	说道	关于	思维	在	火车	,	和	专注	,	和	所以	在	,

[ɪz][nɑːt][fɔːr; fər][ˌem ˈiː] .

is	not	for	me	.
是	不是	为了	我	.

但他关于在火车上思考、集中注意力等等的说法，我并不认同。

[ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [biː; bi] [wel] [ɪˈnʌf] [fɔːr; fər][sʌm; səm][foʊks] , [bʌt; bət][ˌaɪ ˈtiː] [ˈiznt] [ɪn][maɪ][laɪn] .

It	may	be	well	enough	for	some	folks	,	but	it	isn't	in	my	line	.
它	可能	是	出色地	足够的	为了	一些	各位	,	但	它	不是	在	我的	线	.

对某些人来说或许足够好了，但这不符合我的要求。

" [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][fɔːr; fər][juː; jʊ] , [aɪ] [ˈpæʃənətli] [rɪˈpiːt] ; [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][fɔːr; fər][juː; jʊ] .

"	It	is	for	you	,	I	passionately	repeat	;	it	is	for	you	.
"	它	是	为了	你	,	我	热情地	重复	;	它	是	为了	你	.

“这是为了你，我热情地重复；这是为了你。”

[ɪnˈdiːd] , [juː; jʊ][ɑːr; ər][ðə; ði] [ˈveri] [mæn][aɪ][ˌeɪ ˈem] [ˈeɪmɪŋ] [æt; ət] .

Indeed	,	you	are	the	very	man	I	am	aiming	at	.
的确	,	你	是	这	非常	男人	我	是	瞄准	在	.

没错，你正是我要瞄准的目标。

[θroʊ] [əˈweɪ] [ðə; ði][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən] ,

Throw	away	the	suggestion	,
扔	离开	这	建议	,

别提这个建议了。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [θroʊ] [əˈweɪ] [ðə; ði][moʊst] [ˈpreʃəs] [səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən] [ðæt] [wʌz; wəz][ˈevər]

and	you	throw	away	the	most	precious	suggestion	that	was	ever
和	你	扔	离开	这	最多	宝贵的	建议	那	曾是	曾经

[ˈɔːfərd] [tuː; tə][juː; jʊ] .

offered	to	you	.
提供	到	你	.

你竟然把别人给你的最宝贵的建议扔掉了。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɑːt][maɪ][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən] .

It	is	not	my	suggestion	.
它	是	不是	我的	建议	.

这不是我的建议。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ðə; ði][səˈdʒestʃən; səgˈdʒestʃən][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst][ˈsensəb(ə)l] , [ˈpræktɪk(ə)l] , [hɑːrd] - [ˈhedɪd]

It	is	the	suggestion	of	the	most	sensible	,	practical	,	hard	-	headed
它	是	这	建议	的	这	最多	明智的	,	实际的	,	难的	-	标题

[men] [huː] [hæv; həv] [wɔːkt] [ðə; ði] [ɜːrθ] .

men	who	have	walked	the	earth	.
男人	WHO	有	步行	这	地球	.

这是世上最明智、最务实、最清醒的人提出的建议。

[aɪ][ˈoʊnli] [gɪv] [ˌaɪ ˈtiː][juː; jʊ][æt; ət][ˈsekənd] - [hænd] .

I	only	give	it	you	at	second	-	hand	.
我	仅有的	给	它	你	在	第二	-	手	.

我只给你二手货。

[traɪ][ˌaɪ ˈtiː] .

Try	it	.
尝试	它	.

试试看。

[get] [jʊr; jər][maɪnd][ɪn][hænd] .

Get	your	mind	in	hand	.
得到	你的	头脑	在	手	.

控制好你的情绪。

[ænd; ənd] [si:] [haʊ] [ðə; ði] ['prɑ:ses] ['kjʊrz] [hæf][ðə; ði]['i:vəlz][ʌv; əv][laɪf] — [ɪ'speʃəli] ['wɜ:ri] , [ðæt]

And	see	how	the	process	cures	half	the	evils	of	life	—	especially	worry	,	that
和	看	如何	这	过程	治愈	一半	这	罪恶	的	生活	—	尤其	担心	,	那

['mɪzrəb(ə)l] , [ə'vɔɪdəbl] , ['ʃeɪmfl] [dɪ'zi:z] — ['wɜ:ri] !

miserable	,	avoidable	,	shameful	disease	—	worry	!
悲惨的	,	可避免的	,	可耻	疾病	—	担心	!

看看这个过程如何治愈生活中一半的罪恶——尤其是忧虑，这种可悲的、可避免的、可耻的疾病——忧虑！

[ˌvi:ˌaɪ'aɪ]

VIII
八

第八

[ðə; ði] [rɪ'flektɪv] [mu:d]

THE	REFLECTIVE	MOOD
这	反光的	情绪

沉思的情绪

[ðə; ði]['eksərsaɪz][ʌv; əv]['kɑ:ns(ə)ntreɪtɪŋ][ðə; ði][maɪnd] ([tu:; tə] [wɪtʃ] [æt; ət] [li:st] [hæf][æn; ən]['aʊər][ə; eɪ]

The	exercise	of	concentrating	the	mind	(	to	which	at	least	half	an	hour	a
这	锻炼	的	集中	这	头脑	(	到	哪个	在	至少	一半	一个	小时	一个

[deɪ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['gɪv(ə)n]) [ɪz][ə; eɪ] [mɪr] [prɪ'lɪmɪneri] ,

day	should	be	given	)	is	a	mere	preliminary	,
天	应该	是	给定	)	是	一个	仅仅	初步的	,

专注力训练（每天至少应安排半小时）仅仅是一个初步阶段。

[laɪk] [skeɪlz] [ɑ:n][ðə; ði][pi'ænoʊ] .

like	scales	on	the	piano	.
喜欢	秤	在	这	钢琴	.

就像钢琴上的音阶一样。

['hævɪŋ] [ə'kwaɪrd] ['paʊər] ['oʊvər] [ðæt] [moʊst] [ʌn'ru:li] ['membər] [ʌv; əv] [wʌnz] [kəm'pleks]['ɔ:rgənɪzəm] ,

Having	acquired	power	over	that	most	unruly	member	of	one's	complex	organism	,
拥有	获得	力量	超过	那	最多	不羁	成员	的	一个人的	复杂的	生物	,

既然已经能够控制自己复杂有机体中最桀骜不驯的成员，

[wʌn][hæz; həz]['nætʃ(ə)rəli][tu:; tə][pʊt][ˌaɪ 'ti:][tu:; tə][ðə; ði] [joʊk] .

one	has	naturally	to	put	it	to	the	yoke	.
一	有	自然	到	放	它	到	这	轭	.

自然要把它套上轭。

['ju:sləs] [tu:; tə] [pə'zes] [æn; ən] [ə'bi:diənt] [maɪnd] [ən'les] [wʌn]['prɑ:fɪts][tu:; tə][ðə; ði] ['fɜ:rðɪst] ['pɑ:səb(ə)l]

Useless	to	possess	an	obedient	mind	unless	one	profits	to	the	furthest	possible
无用	到	具有	一个	听话	头脑	除非	一	利润	到	这	最远	可能的

[dɪ'gri:] [baɪ][ɪts] [ə'bi:diəns] .

degree	by	its	obedience	.
程度	经过	它是	服从	.

拥有顺从的头脑是无用的，除非你能从中获得最大的利益。

[ə; eɪ] [prə'lɔ:ŋd] ['praɪmeri] [kɔ:rs] [ʌv; əv] ['stʌdi] [ɪz]['ɪndɪkeɪtɪd] .

A	prolonged	primary	course	of	study	is	indicated	.
一个	延长	基本的	课程	的	学习	是	表明的	.

需要延长基础课程学习时间。

[naʊ] [æz; əz][tu:; tə] [wʌt] [ðɪs] [kɔ:rs] [ʌv; əv] ['stʌdi] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][ðer; ðər]['kænɑ:t][bi:; bi]['eni] ['kwestʃən]

Now	as	to	what	this	course	of	study	should	be	there	cannot	be	any	question
现在	作为	到	什么	这	课程	的	学习	应该	是	那里	不能	是	任何	问题

;

;

;

至于这门课程应该包含哪些内容，这一点毋庸置疑；

[ðer; ðər]['nevər][hæz; həz] [bɪn] ['eni] ['kwestʃən] .

there	never	has	been	any	question	.
那里	绝不	有	到过	任何	问题	.

这一点从未有过任何疑问。

[ɔ:l][ðə; ði]['sensəb(ə)l]['pi:p(ə)l][ʌv; əv][ɔ:l]['eɪdʒɪz][ɑ:r; ər] [ə'gri:d] [ə'pɑ:n][ˌaɪ 'ti:] .

All	the	sensible	people	of	all	ages	are	agreed	upon	it	.
全部	这	明智的	人们	的	全部	年龄	是	同意	之上	它	.

所有有见识的人，无论老幼，都对此表示赞同。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] , [nɔ:r][ɪz][ˌaɪ 'ti:]['eni] ['ʌðər] [ɑ:rt] , [nɔ:r][ɪz][ˌaɪ 'ti:]

And	it	is	not	literature	,	nor	is	it	any	other	art	,	nor	is	it
和	它	是	不是	文学	,	也不	是	它	任何	其他	艺术	,	也不	是	它

['hɪstri; 'hɪstəri] ,

history	,
历史	,

它既不是文学，也不是其他任何艺术形式，更不是历史。

[nɔ:r][ɪz][ˌaɪ 'ti:]['eni] ['saɪəns] .

nor	is	it	any	science	.
也不	是	它	任何	科学	.

它根本就不是什么科学。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv] [wʌnz] [self] .

It	is	the	study	of	one's	self	.
它	是	这	学习	的	一个人的	自己	.

它是对自身的研究。

[mæn] , [noʊ] [ðaɪ'self] .

Man	,	know	thyself	.
男人	,	知道	你自己	.

人啊，认识你自己吧。

[ði:z] [wɜ:rdz][ɑ:r; ər][soʊ] ['hæknid] [ðæt] ['verɪli] [aɪ] [blʌʃ] [tu:; tə] [raɪt] [ðem; ðəm] .

These	words	are	so	hackneyed	that	verily	I	blush	to	write	them	.
这些	字	是	所以	老套的	那	确实	我	脸红	到	写	他们	.

这些话太老套了，我写出来都觉得不好意思。

[jet] [ðeɪ] [mʌst; məst][bi:; bi] ['rɪt(ə)n] , [fɔ:r; fər] [ðeɪ] [ni:d] [tu:; tə][bi:; bi] ['rɪt(ə)n] .

Yet	they	must	be	written	,	for	they	need	to	be	written	.
然而	他们	必须	是	书面	,	为了	他们	需要	到	是	书面	.

然而，它们必须被写下来，因为它们需要被写下来。

([aɪ] [teɪk] [bæk] [maɪ] [blʌʃ] , ['bi:ɪŋ] [ə'ʃeɪmd] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] .)

(	I	take	back	my	blush	,	being	ashamed	of	it	.	)
(	我	拿	后退	我的	脸红	,	存在	羞愧	的	它	.	)

（我羞愧地收回脸上的红晕。）

[mæn] , [noʊ] [ðaɪ'self] .

Man	,	know	thyself	.
男人	,	知道	你自己	.

人啊，认识你自己吧。

[aɪ] [seɪ] [ˌaɪ 'ti:] [aʊt] [laʊd] .

I	say	it	out	loud	.
我	说	它	出去	大声	.

我大声说了出来。

[ðə; ði] [freɪz] [ɪz][wʌn][ʌv; əv] [ðoʊz] [freɪzɪz] [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] ['evriwʌn] [ɪz] [fə'mɪliər] ,

The	phrase	is	one	of	those	phrases	with	which	everyone	is	familiar	,
这	短语	是	一	的	那些	短语	和	哪个	每个人	是	熟悉的	,

这句话是人人都耳熟能详的短语之一。

[ʌv; əv] [wɪtʃ] ['evriwʌn] [ək'nɔlidʒz] [ðə; ði]['vælju:] , [ænd; ənd] [wɪtʃ] ['oʊnli][ðə; ði][moʊst] [sə'geɪʃəs]

of	which	everyone	acknowledges	the	value	,	and	which	only	the	most	sagacious
的	哪个	每个人	承认	这	价值	,	和	哪个	仅有的	这	最多	明智

[pʊt]['ɪntu:] ['præktɪs] .

put	into	practice	.
放	进入	实践	.

每个人都承认它的价值，但只有最睿智的人才能将其付诸实践。

[aɪ][dəunt] [noʊ] [waɪ] .

I	don't	know	why	.
我	不	知道	为什么	.

我不知道为什么。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ɪn'taɪərli] [kən'vɪnst] [ðæt] [wʌt] [ɪz] [mɔ:r] [ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] ['lækɪŋ] [ɪn][ðə; ði][laɪf]

I	am	entirely	convinced	that	what	is	more	than	anything	else	lacking	in	the	life
我	是	完全	确信	那	什么	是	更多的	比	任何事物	别的	缺乏	在	这	生活

[ʌv; əv][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [wel] - [ɪn'tenʃnd] [mæn][ʌv; əv][tu:; tə] - [deɪ] [ɪz][ðə; ði] [rɪ'flektɪv] [mu:d] .

of	the	average	well	-	intentioned	man	of	to	-	day	is	the	reflective	mood	.
的	这	平均的	出色地	-	有意的	男人	的	到	-	天	是	这	反光的	情绪	.

我完全相信，当今普通善良男士生活中最缺乏的莫过于反思的心态。

[wi:; wi][du:][nɑ:t] [rɪ'flekt] .

We	do	not	reflect	.
我们	做	不是	反映	.

我们不反思。

[aɪ] [mi:n] [ðæt] [wi:; wi][du:][nɑ:t] [rɪ'flekt] [ə'pɑ:n] ['dʒenjuɪnli] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt] [θɪŋz] ; [ə'pɑ:n][ðə; ði]['prɑ:bləm]

I	mean	that	we	do	not	reflect	upon	genuinely	important	things	;	upon	the	problem
我	意思是	那	我们	做	不是	反映	之上	真的	重要的	事物	;	之上	这	问题

[ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] ['hæpinəs] ,

of	our	happiness	,
的	我们的	幸福	,

我的意思是，我们没有认真思考真正重要的事情；没有认真思考我们幸福的问题。

[ə'pɑ:n][ðə; ði][meɪn][də'rekʃn; daɪ'rekʃn][ɪn] [wɪtʃ] [wi:; wi][ɑ:r; ər]['goʊɪŋ] , [ə'pɑ:n] [wʌt] [laɪf][ɪz] ['gɪvɪŋ] [tu:; tə]

upon	the	main	direction	in	which	we	are	going	,	upon	what	life	is	giving	to
之上	这	主要的	方向	在	哪个	我们	是	去	,	之上	什么	生活	是	给予	到

[ˌju: 'es] ,

us	,
我们	,

根据我们前进的主要方向，根据生活给予我们的一切，

[ə'pɑ:n][ðə; ði] [ʃer] [wɪtʃ] ['ri:z(ə)n][hæz; həz] ([ɔ:r][hæz; həz][nɑ:t]) [ɪn] [dɪ'tɜ:rmɪnɪŋ] ['aʊər; ɑ:r] ['ækʃnz] ,

upon	the	share	which	reason	has	(	or	has	not	)	in	determining	our	actions	,
之上	这	分享	哪个	原因	有	(	或者	有	不是	)	在	确定	我们的	行动	,

理性在决定我们行为中所占的份额（或没有占的份额），

[ænd; ənd][ə'pɑ:n][ðə; ði] [rɪ'leɪʃn] [bɪ'twi:n] ['aʊər; ɑ:r]['prɪnsəp(ə)lz][ænd; ənd]['aʊər; ɑ:r] [kən'dʌkt] .

and	upon	the	relation	between	our	principles	and	our	conduct	.
和	之上	这	关系	之间	我们的	原则	和	我们的	执行	.

以及我们的原则与我们的行为之间的关系。

[ænd; ənd] [jet] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ɪn] [sɜ:rtʃ] [ʌv; əv] ['hæpinəs] , [ɑ:r; ər][ju:; jʊ][nɑ:t] ?

And	yet	you	are	in	search	of	happiness	,	are	you	not	?
和	然而	你	是	在	搜索	的	幸福	,	是	你	不是	?

然而，你仍在追求幸福，不是吗?

[hæv; həv][ju:; jʊ] [dɪ'skʌvərd] [ˌaɪ 'ti:] ?

Have	you	discovered	it	?
有	你	发现	它	?

你发现了吗?

[ðə; ði] ['tʃænsɪz] [ɑːr; ər] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv][nɑːt] .

The	**chances**	**are**	**that**	**you**	**have**	**not**	**.**
这	机会	是	那	你	有	不是	.

你很可能没有。

[ðə; ði] ['tʃænsɪz] [ɑːr; ər] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv] [ɔːl'redi] [kʌm] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] ['hæpinəs] [ɪz]

The	**chances**	**are**	**that**	**you**	**have**	**already**	**come**	**to**	**believe**	**that**	**happiness**	**is**
这	机会	是	那	你	有	已经	来	到	相信	那	幸福	是

[ˌʌnə'teɪnəbl] .

unattainable	**.**
高不可攀	.

你很可能已经认为幸福是遥不可及的。

[bʌt; bət][men][hæv; həv] [ə'teɪnd] [ˌaɪ 'tiː] .

But	**men**	**have**	**attained**	**it**	**.**
但	男人	有	已达到	它	.

但人类已经实现了这一点。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [hæv; həv] [ə'teɪnd] [ˌaɪ 'tiː][baɪ]['riːəˌlaɪzɪŋ] [ðæt] ['hæpinəs] [dʌz] [nɑːt] [sprɪŋ] [frʌm; frəm]

And	**they**	**have**	**attained**	**it**	**by**	**realising**	**that**	**happiness**	**does**	**not**	**spring**	**from**
和	他们	有	已达到	它	经过	意识到	那	幸福	做	不是	春天	从

[ðə; ði][prəʊ'kjʊərɪŋ][ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] [ɔːr]['ment(ə)l] ['pleʒər] ,

the	**procuring**	**of**	**physical**	**or**	**mental**	**pleasure**	**,**
这	采购	的	身体的	或者	精神的	乐趣	,

他们认识到幸福并非源于获得物质或精神上的快乐，从而获得了幸福。

[bʌt; bət][frʌm; frəm][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv]['riːz(ə)n][ænd; ənd][ðə; ði] [ə'dʒʌstmənt] [ʌv; əv] [kən'dʌkt]

but	**from**	**the**	**development**	**of**	**reason**	**and**	**the**	**adjustment**	**of**	**conduct**
但	从	这	发展	的	原因	和	这	调整	的	执行

[tuː; tə]['prɪnsəp(ə)lz] .

to	**principles**	**.**
到	原则	.

但这源于理性发展和行为对原则的调整。

[aɪ] [sə'poʊz] [ðæt] [juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt][hæv; həv][ðə; ði] [ɔː'dæsəti] [tuː; tə][dɪ'naɪ] [ðɪs] .

I	**suppose**	**that**	**you**	**will**	**not**	**have**	**the**	**audacity**	**to**	**deny**	**this**	**.**
我	认为	那	你	将要	不是	有	这	大胆	到	否定	这	.

我想你大概不敢否认这一点吧。

[ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ][æd'mɪt][ˌaɪ 'tiː] ,

And	**if**	**you**	**admit**	**it**	**,**
和	如果	你	承认	它	,

如果你承认的话，

[ænd; ənd] [stɪl] [dɪ'voʊt] [noʊ][pɑːrt][ʌv; əv][jʊr; jər] [deɪ] [tuː; tə][ðə; ði] [dɪ'lɪbərət] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

and	**still**	**devote**	**no**	**part**	**of**	**your**	**day**	**to**	**the**	**deliberate**	**consideration**	**of**
和	仍然	奉献	不	部分	的	你的	天	到	这	商榷	考虑	的

[jʊr; jər]['riːz(ə)n] ,

your	**reason**	**,**
你的	原因	,

而且你一天中仍然没有抽出任何时间来认真思考你的理性，

['prɪnsəp(ə)lz] , [ænd; ənd] [kən'dʌkt] ,

principles	**,**	**and**	**conduct**	**,**
原则	,	和	执行	,

原则和行为准则

[juː; jʊ][æd'mɪt]['ɔːlsoʊ] [ðæt] [waɪl] ['straɪvɪŋ] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [θɪŋ] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['regjələrli] ['liːvɪŋ]

you	admit	also	that	while	striving	for	a	certain	thing	you	are	regularly	leaving
你	承认	还	那	尽管	努力	为了	一个	肯定	事物	你	是	经常	离开

[ʌn'dʌn] [ðə; ði][wʌn][ækt] [wɪtʃ] [ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'teɪnmənt] [ʌv; əv] [ðæt] [θɪŋ] .

undone	the	one	act	which	is	necessary	to	the	attainment	of	that	thing	.
未完成	这	一	行为	哪个	是	必要的	到	这	素养	的	那	事物	.

你也承认，在努力追求某件事的过程中，你经常会忽略实现这件事所必需的那一件事。

[naʊ] , [ʃæl; ʃəl][aɪ] [blʌʃ] , [ɔːr] [wɪl] [juː; jʊ] ?

Now	,	shall	I	blush	,	or	will	you	?
现在	,	将	我	脸红	,	或者	将要	你	?

现在，该是我脸红吗？还是你会脸红？

[duː][nɑːt] [fɪr] [ðæt] [aɪ] [miːn] [tuː; tə] [θrʌst] ['sɜːrt(ə)n]['prɪnsəp(ə)lz][ə'pɑːn][jʊr; jər] [ə'tenʃ(ə)n] .

Do	not	fear	that	I	mean	to	thrust	certain	principles	upon	your	attention	.
做	不是	害怕	那	我	意思是	到	推力	肯定	原则	之上	你的	注意力	.

不要担心我会强加某些原则给你。

[aɪ] [ker] [nɑːt] ([ɪn] [ðɪs] [pleɪs]) [wʌt] [jʊr; jər]['prɪnsəp(ə)lz][ɑːr; ər] .

I	care	not	(	in	this	place	)	what	your	principles	are	.
我	关心	不是	(	在	这	地方	)	什么	你的	原则	是	.

我不在乎（在这个地方）你的原则是什么。

[jʊr; jər]['prɪnsəp(ə)lz] [meɪ] [ɪn'duːs] [juː; jʊ][tuː; tə] [bɪ'liːv] [ɪn][ðə; ði] ['raɪtʃəsnəs] [ʌv; əv] ['bɜːrgləri] .

Your	principles	may	induce	you	to	believe	in	the	righteousness	of	burglary	.
你的	原则	可能	诱导	你	到	相信	在	这	义	的	入室盗窃	.

你的原则可能会让你认为入室盗窃是正当的。

[aɪ][dəunt][maɪnd] .

I	don't	mind	.
我	不	头脑	.

我不介意。

[ɔːl][aɪ][ɜːrdʒ][ɪz] [ðæt] [ə; eɪ][laɪf][ɪn] [wɪtʃ] [kən'dʌkt] [dʌz] [nɑːt] ['ferli] [wel] [ə'kɔːrd] [wɪð; wɪθ]['prɪnsəp(ə)lz]

All	I	urge	is	that	a	life	in	which	conduct	does	not	fairly	well	accord	with	principles
全部	我	敦促	是	那	一个	生活	在	哪个	执行	做	不是	相当	出色地	符合	和	原则

[ɪz][ə; eɪ] ['sɪli] [laɪf] ;

is	a	silly	life	;
是	一个	愚蠢的	生活	;

我只想强调，如果一个人的行为与他的原则不完全一致，那么他的生活就是愚蠢的；

[ænd; ənd] [ðæt] [kən'dʌkt] [kæn; kən]['oʊnli][biː; bi] [meɪd] [tuː; tə] [ə'kɔːrd] [wɪð; wɪθ]['prɪnsəp(ə)lz][baɪ] [miːnz]

and	that	conduct	can	only	be	made	to	accord	with	principles	by	means
和	那	执行	能	仅有的	是	制成	到	符合	和	原则	经过	方法

[ʌv; əv] ['deɪli] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] ,

of	daily	examination	,
的	日常的	考试	,

只有通过每日反省，才能使这种行为符合原则。

[rɪ'flekʃ(ə)n] , [ænd; ənd][ˌrezə'luːʃ(ə)n] .

reflection	,	and	resolution	.
反射	,	和	解决	.

反思与解决。

[wʌt] [liːdz] [tuː; tə][ðə; ði]['pɜːrmənənt] ['sɔːroʊfəlnɪs] [ʌv; əv] ['bɜːrglər] [ɪz] [ðæt] [ðer; ðər]['prɪnsəp(ə)lz]

What	leads	to	the	permanent	sorrowfulness	of	burglars	is	that	their	principles
什么	线索	到	这	永恒的	悲伤	的	窃贼	是	那	他们的	原则

[ɑːr; ər] ['kɑːntreri] [tuː; tə] ['bɜːrgləri] .

are	contrary	to	burglary	.
是	相反	到	入室盗窃	.

导致窃贼终生悲伤的原因在于，他们的原则与盗窃行为相悖。

[ɪf] [ðeɪ] ['dʒenjuɪnli] [bi'li:vd] [ɪn][ðə; ði]['mɔ:rəl] ['eksələns] [ʌv; əv] ['bɜ:rgləri] ,

If	they	genuinely	believed	in	the	moral	excellence	of	burglary	,
如果	他们	真的	相信	在	这	道德	卓越	的	入室盗窃	,

如果他们真的相信入室盗窃的道德优越性，

['pi:n(ə)l] ['sɜ:rvɪtu:d] [wʊd] ['sɪmpli] [mi:n] [soʊ] ['meni] ['hæpi] ['jɪrz] [fɔ:r; fər][ðem; ðəm] ; [ɔ:l] ['mɑ:təz]

penal	servitude	would	simply	mean	so	many	happy	years	for	them	;	all	martyrs
刑事	奴役	会	简单地	意思是	所以	许多	快乐的	年	为了	他们	;	全部	殉道者

[ɑ:r; ər] ['hæpi] ,

are	happy	,
是	快乐的	,

对他们来说，苦役意味着可以享受许多快乐的岁月；所有殉道者都是快乐的。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðer; ðər] [kən'dʌkt] [ænd; ənd][ðer; ðər]['prɪnsəp(ə)lz] [ə'gri:] .

because	their	conduct	and	their	principles	agree	.
因为	他们的	执行	和	他们的	原则	同意	.

因为他们的行为和原则是一致的。

[æz; əz][fɔ:r; fər]['ri:z(ə)n] ([wɪtʃ] [meɪks] [kən'dʌkt] , [ænd; ənd][ɪz][nɑ:t] [ˌʌnkə'nektɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]

As	for	reason	(	which	makes	conduct	,	and	is	not	unconnected	with	the
作为	为了	原因	(	哪个	制作	执行	,	和	是	不是	未连接	和	这

['meɪkɪŋ] [ʌv; əv]['prɪnsəp(ə)lz]) ,

making	of	principles	)	,
制作	的	原则	)	,

至于理性（它决定行为，并且与原则的形成密切相关），

[ˌaɪ 'ti:] [pleɪz] [ə; eɪ][fɑ:r] ['smɔ:lər] [pɑ:rt][ɪn]['aʊər; ɑ:r][laɪvz; lɪvz][ðæn; ðən][wi:; wi]['fænsi] .

it	plays	a	far	smaller	part	in	our	lives	than	we	fancy	.
它	演出	一个	远的	较小的	部分	在	我们的	生活	比	我们	想要	.

它在我们生活中所扮演的角色远比我们想象的要小。

[wi:; wi][ɑ:r; ər][sə'poʊzd; sə'poʊzɪd][tu:; tə][bi:; bi]['ri:z(ə)nəb(ə)l][bʌt; bət][wi:; wi][ɑ:r; ər] [mʌtʃ] [mɔ:r]

We	are	supposed	to	be	reasonable	but	we	are	much	more
我们	是	据称	到	是	合理的	但	我们	是	很多	更多的

[ɪn'stɪŋktɪv] [ðæn; ðən]['ri:z(ə)nəb(ə)l] .

instinctive	than	reasonable	.
本能	比	合理的	.

我们应该讲道理，但我们实际上更依赖本能而非理性。

[ænd; ənd][ðə; ði] [les] [wi:; wi] [rɪ'flekt] , [ðə; ði] [les] ['ri:z(ə)nəb(ə)l][wi:; wi][ʃæl; ʃəl][bi:; bi] .

And	the	less	we	reflect	,	the	less	reasonable	we	shall	be	.
和	这	较少的	我们	反映	,	这	较少的	合理的	我们	将	是	.

我们越少反思，就越不理性。

[ðə; ði][nekst][taɪm][ju:; jʊ][get] [krɔ:s] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['weɪtər][bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][jʊr; jər] [steɪk] [ɪz]['oʊvər] -

The	next	time	you	get	cross	with	the	waiter	because	your	steak	is	over	-
这	下一个	时间	你	得到	叉	和	这	服务员	因为	你的	牛排	是	超过	-

[kʊkt] ,

cooked	,
煮熟	,

下次当你因为牛排煎过头而对服务员生气时，

[æsk]['ri:z(ə)n][tu:; tə][step]['ɪntu:][ðə; ði]['kæbɪnət] - [ru:m] [ʌv; əv][jʊr; jər][maɪnd] , [ænd; ənd] [kən'sʌlt] [hɜ:r; hər]

ask	reason	to	step	into	the	cabinet	-	room	of	your	mind	,	and	consult	her
问	原因	到	步	进入	这	内阁	-	房间	的	你的	头脑	,	和	咨询	她

.

:

.

请理性走进你心灵的密室，向她请教。

[ʃiː; ʃi] [wɪl] ['prɑːbəbli] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['weɪtər] [dɪd] [nɑːt] [kʊk] [ðə; ði] [steɪk] ,

She	will	probably	tell	you	that	the	waiter	did	not	cook	the	steak	,
她	将要	大概	告诉	你	那	这	服务员	做过	不是	厨师	这	牛排	,

她可能会告诉你，牛排不是服务员做的。

[ænd; ənd] [hæd; həd] [noʊ] [kən'troʊl] ['oʊvər] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [steɪk] ;

and	had	no	control	over	the	cooking	of	the	steak	;
和	有	不	控制	超过	这	烹饪	的	这	牛排	;

他对牛排的烹饪过程没有控制权；

[ænd; ənd] [ðæt] ['iːv(ə)n] [ɪf] [hiː; hi] [ə'loʊn] [wʌz; wəz] [tuː; tə] [bleɪm] , [juː; jʊ] [ə'kɑːmplɪʃt] ['nʌθɪŋ] [gʊd]

and	that	even	if	he	alone	was	to	blame	,	you	accomplished	nothing	good
和	那	甚至	如果	他	独自的	曾是	到	责备	,	你	完成	没有什么	好的

[baɪ] ['getɪŋ] [krɔːs] ;

by	getting	cross	;
经过	获得	叉	;

即使错全在他一人身上，你生气也于事无补；

[juː; jʊ] ['mɪrli] [lɔːst] [jʊr; jər] ['dɪgnəti] , [lʊkt] [ə; eɪ] [fuːl] [ɪn] [ðə; ði] [aɪz] [ʌv; əv] ['sensəb(ə)l] [men] ,

you	merely	lost	your	dignity	,	looked	a	fool	in	the	eyes	of	sensible	men	,
你	仅仅	丢失的	你的	尊严	,	看起来	一个	傻子	在	这	眼睛	的	明智的	男人	,

你只是失去了尊严，在明事理的人眼里像个傻瓜。

[ænd; ənd] ['sauəd] [ðə; ði] ['weɪtər] , [waɪl] [prə'djʊsɪŋ] [noʊ] [ɪ'fekt] [wət'evər] [ɑːn] [ðə; ði] [steɪk] .

and	soured	the	waiter	,	while	producing	no	effect	whatever	on	the	steak	.
和	变质	这	服务员	,	尽管	生产	不	影响	任何	在	这	牛排	.

这让服务员很不高兴，但对牛排却没有任何影响。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [ðɪs] [ˌkɑːns(ə)l'teɪʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ] ['riːz(ə)n] ([fɔːr; fər] [wɪtʃ] [ʃiː; ʃi] [meɪks] [noʊ] [tʃɑːrdʒ])

The	result	of	this	consultation	with	reason	(	for	which	she	makes	no	charge	)
这	结果	的	这	咨询	和	原因	(	为了	哪个	她	制作	不	收费	)

[wɪl] [biː; bi] [ðæt] [wen] [wʌns] [mɔːr] [jʊr; jər] [steɪk] [ɪz] ['oʊvər] - [kʊkt] [juː; jʊ] [wɪl] [triːt] [ðə; ði] ['weɪtər]

will	be	that	when	once	more	your	steak	is	over	-	cooked	you	will	treat	the	waiter
将要	是	那	什么时候	一次	更多的	你的	牛排	是	超过	-	煮熟	你	将要	对待	这	服务员

[æz; əz] [ə; eɪ] ['feloʊ] - ['kriːtʃər] ,

as	a	fellow	-	creature	,
作为	一个	同伴	-	生物	,

这次理性的咨询（她不收取任何费用）的结果是，当你的牛排再次过熟时，你会把服务员当作同类对待。

[rɪ'meɪn] [kwaɪt] [kɑːm] [ɪn] [ə; eɪ] ['kaɪndli] ['spɪrɪt] , [ænd; ənd] [pə'laɪtli] [ɪn'sɪst] [ɑːn] ['hævɪŋ] [ə; eɪ] [freʃ] [steɪk] .

remain	quite	calm	in	a	kindly	spirit	,	and	politely	insist	on	having	a	fresh	steak	.
保持	相当	冷静的	在	一个	亲切地	精神	,	和	礼貌地	坚持	在	拥有	一个	新鲜的	牛排	.

保持冷静和友善的态度，礼貌地坚持要一份新鲜的牛排。

[ðə; ði] [geɪn] [wɪl] [biː; bi] ['ɑːbviəs] [ænd; ənd] ['sɑːlɪd] .

The	gain	will	be	obvious	and	solid	.
这	获得	将要	是	明显的	和	坚硬的	.

收益将显而易见且稳固。

[ɪn] [ðə; ði] [fɔːr'meɪʃ(ə)n] [ɔːr] [ˌmɑːdɪfɪ'keɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['prɪnsəp(ə)lz] , [ænd; ənd] [ðə; ði] ['præktɪs] [ʌv; əv] [kən'dʌkt] ,

In	the	formation	or	modification	of	principles	,	and	the	practice	of	conduct	,
在	这	形成	或者	修改	的	原则	,	和	这	实践	的	执行	,

在原则的形成或修改以及行为实践中，

[mʌtʃ] [help] [kæn; kən] [biː; bi] [dɪ'raɪvd] [frʌm; frəm] ['prɪntɪd] [bʊks] (['ɪʃuːd] [æt; ət] ['sɪkspəns] [iːtʃ]

much	help	can	be	derived	from	printed	books	(	issued	at	sixpence	each
很多	帮助	能	是	衍生的	从	打印	图书	(	发布	在	六便士	每个

[ænd; ənd] ['ʌpwərdz]) .

and	upwards	)	.
和	向上	)	.

印刷书籍（每本售价六便士起）可以提供很多帮助。

[aɪ] ['menʃ(ə)nd] [ɪn][maɪ][læst] ['tʃæptər] ['mɑːrkəs] [ɔː'riːljəs] [ænd; ənd] [ˌepɪk'titəs] .

I	mentioned	in	my	last	chapter	Marcus	Aurelius	and	Epictetus	.
我	提及	在	我的	最后的	章	马库斯	奥勒留	和	爱比克泰德	.

我在上一章提到了马可·奥勒留和爱比克泰德。

['sɜːrt(ə)n]['iːv(ə)n] [mɔːr] ['waɪdli] [noʊn] [wɜːrks] [wɪl] [ə'kɜːr] [æt; ət][wʌns][tuː; tə][ðə; ði] ['meməri] .

Certain	even	more	widely	known	works	will	occur	at	once	to	the	memory	.
肯定	甚至	更多的	广泛	已知	作品	将要	发生	在	一次	到	这	记忆	.

某些更为人熟知的作品会立刻浮现在脑海中。

[aɪ] [meɪ] ['ɔːlsoʊ]['menʃ(ə)n] ['pæskl] , [lɑː] [bruˈjɛr] , [ænd; ənd] ['emərsn] .

I	may	also	mention	Pascal	,	La	Bruyere	,	and	Emerson	.
我	可能	还	提到	帕斯卡尔	,	拉	布鲁耶尔	,	和	爱默生	.

我还可以提及帕斯卡、拉布吕耶尔和爱默生。

[fɔːr; fər][maɪ'self] , [juː; jʊ][duː][nɑːt] [kætʃ] [ˌem 'iː] ['trævəlɪŋ] [wɪ'ðaʊt] [maɪ]['mɑːrkəs] [ɔː'riːljəs] .

For	myself	,	you	do	not	catch	me	travelling	without	my	Marcus	Aurelius	.
为了	我	,	你	做	不是	抓住	我	旅行	没有	我的	马库斯	奥勒留	.

至于我自己，你绝对不会看到我出门不带我的马可·奥勒留书卷。

[jes] , [bʊks] [ɑːr; ər]['væljuəb(ə)l] .

Yes	,	books	are	valuable	.
是的	,	图书	是	有价值的	.

是的，书籍很有价值。

[bʌt; bət][nɑːt] ['riːdɪŋ] [ʌv; əv] [bʊks] [wɪl] [teɪk] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['deɪli] , ['kændɪd] ,

But	not	reading	of	books	will	take	the	place	of	a	daily	,	candid	,
但	不是	阅读	的	图书	将要	拿	这	地方	的	一个	日常的	,	坦率	,

但是，不读书将会取代每日坦诚的交流。

['ɑːnɪst] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [wʌt] [wʌn][hæz; həz]['riːs(ə)ntli] [dʌn] ,

honest	examination	of	what	one	has	recently	done	,
诚实的	考试	的	什么	一	有	最近	完毕	,

诚实地审视自己最近的所作所为，

[ænd; ənd] [wʌt] [wʌn][ɪz][ə'baʊt][tuː; tə][duː] — [ʌv; əv][ə; eɪ] ['stedi] ['lʊkɪŋ] [æt; ət] [wʌnz] [self][ɪn][ðə; ði]

and	what	one	is	about	to	do	—	of	a	steady	looking	at	one's	self	in	the
和	什么	一	是	关于	到	做	—	的	一个	稳定的	寻找	在	一个人的	自己	在	这

[feɪs] ([ˌdɪskən'sɜːrtɪŋ] [ðoʊ] [ðə; ði] [saɪt] [meɪ] [biː; bi]) .

face	(	disconcerting	though	the	sight	may	be	)	.
脸	(	令人不安	尽管	这	视线	可能	是	)	.

以及即将要做的事情——直视自己的脸（尽管这种景象可能会令人不安）。

[wen] [ʃæl; ʃəl] [ðɪs] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] ['bɪznəs] [biː; bi] [ə'kɑːmplɪʃt] ?

When	shall	this	important	business	be	accomplished	?
什么时候	将	这	重要的	商业	是	完成	?

这项重要事务何时才能完成?

[ðə; ði]['sɑːlətuːd][ʌv; əv][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] ['dʒɜːrni] [hoʊm] [ə'pɪrz] [tuː; tə][ˌem 'iː][tuː; tə][biː; bi]['suːtəb(ə)l]

The	solitude	of	the	evening	journey	home	appears	to	me	to	be	suitable
这	孤独	的	这	晚上	旅行	家	出现	到	我	到	是	合适的

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] .

for	it	.
为了	它	.

我觉得傍晚回家的孤独时光很适合它。

[ə; eɪ] [rɪ'flektɪv] [muːd] ['nætʃ(ə)rəli] ['fɑːloʊz] [ðə; ði] [ɪg'zɜːrʃn] [ʌv; əv] ['hævɪŋ] [ɜːrnd] [ðə; ði] ['deɪz] ['lɪvɪŋ] .

A	reflective	mood	naturally	follows	the	exertion	of	having	earned	the	day's	living	.
一个	反光的	情绪	自然	跟随	这	用力	的	拥有	获得	这	天	活的	.

辛勤劳作一天之后，自然会涌现出沉思的情绪。

[ʌv; əv] [kɔ:rs] [ɪf] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] [ə'tendɪŋ] [tu:; tə][æn; ən] [ˌelɪ'mentri] [ænd; ənd] [prə'faʊndli]
Of **course** **if** **,** **instead** **of** **attending** **to** **an** **elementary** **and** **profoundly**
的 课程 如果 , 反而 的 参加 到 一个 初级 和 深刻地
[ɪm'pɔ:rt(ə)nt]['du:ti] ,
important **duty** **,**
重要的 责任 ,

当然，如果他没有履行一项基本而极其重要的职责，

[ju:; jʊ][prɪ'fɜ:r][tu:; tə] [ri:d] [ðə; ði]['peɪpər] ([wɪtʃ] [ju:; jʊ] [maɪt] [dʒʌst][æz; əz] [wel] [ri:d] [waɪl] ['weɪtɪŋ]
you **prefer** **to** **read** **the** **paper** **(** **which** **you** **might** **just** **as** **well** **read** **while** **waiting**
你 更喜欢 到 读 这 纸 (哪个 你 可能 只是 作为 出色地 读 尽管 等待
[fɔ:r; fər][jʊr; jər] ['dɪnər])
for **your** **dinner** **)**
为了 你的 晚餐)

你更喜欢读报纸（你完全可以在等晚饭的时候读报纸）。

[aɪ][hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə] [seɪ] .
I **have** **nothing** **to** **say** **.**
我 有 没有什么 到 说 .

我没什么要说的。

[bʌt; bət] [ə'tend] [tu:; tə][ˌaɪ 'ti:][æt; ət][sʌm; səm][taɪm][ʌv; əv][ðə; ði][deɪ][ju:; jʊ][mʌst; məst] .
But **attend** **to** **it** **at** **some** **time** **of** **the** **day** **you** **must** **.**
但 出席 到 它 在 一些 时间 的 这 天 你 必须 .

但你必须在一天中的某个时间处理这件事。

[aɪ] [naʊ] [kʌm] [tu:; tə][ðə; ði] ['i:vnɪŋ] ['aʊərz] .
I **now** **come** **to** **the** **evening** **hours** **.**
我 现在 来 到 这 晚上 小时 .

现在到了晚上。

[ˌaɪ'ɛks]
IX
第九章

第九章

['ɪntrəst] [ɪn] [ðə; ði] [a:ts]
INTEREST **IN** **THE** **ARTS**
兴趣 在 这 艺术

对艺术的兴趣

['meni] ['pi:p(ə)l] [pər'su:] [ə; eɪ]['regjələr][ænd; ənd] [ˌʌnˌɪntə'rʌptɪd] [kɔ:rs] [ʌv; əv] ['aɪdlnəs] [ɪn][ðə; ði]
Many **people** **pursue** **a** **regular** **and** **uninterrupted** **course** **of** **idleness** **in** **the**
许多 人们 追求 一个 常规的 和 不间断 课程 的 懒惰 在 这
['i:vnɪŋz] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [ðeɪ] [θɪŋk] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] [ɔ:l'tɜ:rnətɪv] [tu:; tə] ['aɪdlnəs] [bʌt; bət][ðə; ði]
evenings **because** **they** **think** **that** **there** **is** **no** **alternative** **to** **idleness** **but** **the**
晚上 因为 他们 思考 那 那里 是 不 选择 到 懒惰 但 这
['stʌdi] [ʌv; əv]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] ;
study **of** **literature** **;**
学习 的 文学 ;

许多人晚上都过着规律且不间断的闲散生活，因为他们认为除了学习文学之外别无选择；

[ænd; ənd] [ðeɪ] [du:][nɑ:t] ['hæpən] [tu:; tə][hæv; həv][ə; eɪ] [teɪst] [fɔ:r; fər]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] .
and **they** **do** **not** **happen** **to** **have** **a** **taste** **for** **literature** **.**
和 他们 做 不是 发生 到 有 一个 品尝 为了 文学 .

而且他们恰好对文学没有兴趣。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [mis'teik] .
This **is** **a** **great** **mistake** **.**
这 是 一个 伟大的 错误 .

这是一个很大的错误。

[ʌv; əv] [kɔ:rs] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɪm'pɑ:səb(ə)l] , [ɔ:r][æt; ət]['eni] [reɪt] ['veri] ['dɪfɪkəlt] ,

Of	course	it	is	impossible	,	or	at	any	rate	very	difficult	,
的	课程	它	是	不可能的	,	或者	在	任何	速度	非常	难的	,

当然，这是不可能的，或者至少非常困难。

['prɑ:pərli][tu:; tə] ['stʌdi] ['eniθɪŋ] [wət'evər] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][eɪd][ʌv; əv] ['prɪntɪd] [bʊks] .

properly	to	study	anything	whatever	without	the	aid	of	printed	books	.
适当地	到	学习	任何事物	任何	没有	这	援助	的	打印	图书	.

能够不借助印刷书籍就正确地学习任何知识。

[bʌt; bət] [ɪf] [ju:; jʊ][dɪ'zaɪər][tu:; tə][ˌʌndər'stænd][ðə; ði] [di:pər] [depθs] [ʌv; əv] [brɪdʒ] [ɔ:r][ʌv; əv][boʊt] -

But	if	you	desire	to	understand	the	deeper	depths	of	bridge	or	of	boat	-
但	如果	你	欲望	到	理解	这	更深	深度	的	桥	或者	的	船	-

['seɪlɪŋ] [ju:; jʊ] [wʊd] [nɑ:t][bi:; bi] [dɪ'tɜ:d] [baɪ][jʊr; jər] [læk] [ʌv; əv] ['ɪntrəst] [ɪn]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr]

sailing	you	would	not	be	deterred	by	your	lack	of	interest	in	literature
帆船	你	会	不是	是	威慑	经过	你的	缺少	的	兴趣	在	文学

[frʌm; frəm] ['ri:dɪŋ] [ðə; ði][best] [bʊks] [ɑ:n] [brɪdʒ] [ɔ:r][boʊt] - ['seɪlɪŋ] .

from	reading	the	best	books	on	bridge	or	boat	-	sailing	.
从	阅读	这	最好的	图书	在	桥	或者	船	-	帆船	.

但是，如果你渴望了解桥牌或帆船运动的更深层次含义，即使你对文学不感兴趣，也不要因此而放弃阅读关于桥牌或帆船运动的优秀书籍。

[wi:; wi][mʌst; məst] , ['ðerfɔ:r] , [dɪ'stɪŋgwɪʃ] [bɪ'twi:n] ['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] , [ænd; ənd] [bʊks]

We	must	,	therefore	,	distinguish	between	literature	,	and	books
我们	必须	,	所以	,	区分	之间	文学	,	和	图书

['tri:tɪŋ] [ʌv; əv]['sʌbdʒekts][nɑ:t] ['lɪtərəri] .

treating	of	subjects	not	literary	.
治疗	的	主题	不是	文学	.

因此，我们必须区分文学作品和探讨非文学主题的书籍。

[aɪ][ʃæl; ʃəl] [kʌm] [tu:; tə]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr][ɪn] [du:] [kɔ:rs] .

I	shall	come	to	literature	in	due	course	.
我	将	来	到	文学	在	到期的	课程	.

我会在适当的时候谈到文学。

[let] [ˌem 'i:] [naʊ] [rɪ'mɑ:rk][tu:; tə] [ðoʊz] [hu:] [hæv; həv]['nevər] [ri:d] ['merɪdɪθ] ,

Let	me	now	remark	to	those	who	have	never	read	Meredith	,
让	我	现在	评论	到	那些	WHO	有	绝不	读	梅雷迪思	,

现在，我想对那些从未读过梅瑞狄斯作品的人说几句：

[ænd; ənd] [hu:] [ɑ:r; ər]['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv] ['bi:ɪŋ] [ˌʌn'mu:vd] [baɪ][ə; eɪ] [dɪ'skʌʃ(ə)n] [æz; əz][tu:; tə] ['weðər]

and	who	are	capable	of	being	unmoved	by	a	discussion	as	to	whether
和	WHO	是	有能力的	的	存在	不动	经过	一个	讨论	作为	到	无论

['mɪstər] . ['sti:vən] ['fɪlɪps] [ɪz][ɔ:r][ɪz][nɑ:t][ə; eɪ] [tru:] ['poʊət] ,

Mr	.	Stephen	Phillips	is	or	is	not	a	true	poet	,
先生	.	史蒂芬	菲利普斯	是	或者	是	不是	一个	真的	诗人	,

并且能够对关于斯蒂芬·菲利普斯先生是否是一位真正的诗人的讨论无动于衷，

[ðæt] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['pɜ:rfɪktli] [wɪ'ðɪn] [ðer; ðər] [raɪts] .

that	they	are	perfectly	within	their	rights	.
那	他们	是	完美	之内	他们的	权利	.

他们的做法完全合情合理。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t][ə; eɪ][kraɪm][nɑ:t][tu:; tə] [lʌv] ['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] .

It	is	not	a	crime	not	to	love	literature	.
它	是	不是	一个	犯罪	不是	到	爱	文学	.

不热爱文学并非罪过。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t][ə; eɪ][saɪn][ʌv; əv][ˌɪmbə'sɪləti] .

It	is	not	a	sign	of	imbecility	.
它	是	不是	一个	符号	的	白痴	.

这并非愚钝的标志。

[ðə; ði]['mændɝənz][ʌv; əv]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] [wɪl] ['ɔ:rdər][aʊt][tu:; tə]['ɪnstənt][ˌeksɪ'kju:ʃ(ə)n][ðə; ði]

The	mandarins	of	literature	will	order	out	to	instant	execution	the
这	柑橘	的	文学	将要	命令	出去	到	立即的	执行	这

[ʌn'fɔ:rtʃənət] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [hu:] [dʌz] [nɑ:t][ˌkɑ:mprɪ'hend] ,

unfortunate	individual	who	does	not	comprehend	,
不幸	个人	WHO	做	不是	理解	,

文艺界的权威人士会下令立即处死那些不理解其含义的不幸之人。

[seɪ] , [ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ʌv; əv]['wə:dzwə(:)θ][ɑ:n] ['tenisn] .

say	,	the	influence	of	Wordsworth	on	Tennyson	.
说	,	这	影响	的	华兹华斯	在	丁尼生	.

例如，华兹华斯对丁尼生的影响。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz]['oʊnli][ðer; ðər] ['ɪmpjədəns] .

But	that	is	only	their	impudence	.
但	那	是	仅有的	他们的	厚颜无耻	.

但这只是他们的厚颜无耻而已。

[wer] [wʊd] [ðeɪ] [bi:; bi] , [aɪ] ['wʌndər] ,

Where	would	they	be	,	I	wonder	,
在哪里	会	他们	是	,	我	想知道	,

我想知道他们会在哪里。

[ɪf] [ri'kwestid] [tu:; tə][ɪk'spleɪn][ðə; ði] ['influənsiz] [ðæt] [went] [tu:; tə] [meɪk] - " [pə'θetɪk]

if	requested	to	explain	the	influences	that	went	to	make	Tschaikowsky's	"	Pathetic
如果	请求	到	解释	这	影响	那	去	到	制作	-	"	可怜的

['sɪmfəni] " ?

Symphony	"	?
交响乐	"	?

如果被要求解释柴可夫斯基《悲怆交响曲》的创作灵感来源，你会如何回答?

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] [ɪ'nɔ:rməs] [fi:ldz] [ʌv; əv] ['nɑ:lɪdʒ] [kwaɪt] [ˌaʊt'saɪd]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] [wɪtʃ]

There	are	enormous	fields	of	knowledge	quite	outside	literature	which
那里	是	巨大的	字段	的	知识	相当	外部	文学	哪个

[wɪl] [ji:ld] [mæg'nɪfɪs(ə)nt] [rɪ'zʌlts] [tu:; tə] ['kʌltɪveɪtər] .

will	yield	magnificent	results	to	cultivators	.
将要	屈服	壮丽	结果	到	耕耘者	.

除了文学作品之外，还有许多浩瀚的知识领域，它们将为耕耘者带来丰硕的成果。

[fɔ:r; fər][ɪg'zæmp(ə)l] ([sɪns] [aɪ][hæv; həv][dʒʌst] ['menʃ(ə)nd] [ðə; ði][moʊst]['pɑ:pjələr] [pi:s] [ʌv; əv] [haɪ] -

For	example	(	since	I	have	just	mentioned	the	most	popular	piece	of	high	-
为了	例子	(	自从	我	有	只是	提及	这	最多	受欢迎的	片	的	高的	-

[klæs] ['mju:zɪk][ɪn] ['ɪŋglənd] [tu:; tə] - [deɪ]) ,

class	music	in	England	to	-	day	)	,
班级	音乐	在	英格兰	到	-	天	)	,

例如（因为我刚才提到了当今英国最流行的上流音乐作品），

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ri'maindid] [ðæt] [ðə; ði][ˌprɑ:mə'neɪd] ['kɑ:nsərts] [bɪ'gɪn] [ɪn] ['ɔ:gəst] .

I	am	reminded	that	the	Promenade	Concerts	begin	in	August	.
我	是	提醒	那	这	长廊	音乐会	开始	在	八月	.

我突然想起，长廊音乐会将于八月开始。

[ju:; jʊ][goʊ][tu:; tə][ðem; ðəm] .

You	go	to	them	.
你	去	到	他们	.

你去见他们。

[juː; jʊ] [smoʊk] [jʊr; jər][sɪ'gɑːr][ɔːr] ['sɪgəret] ([ænd; ənd][aɪ] [rɪ'gret] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [juː; jʊ] [straɪk] [jʊr; jər]

You	smoke	your	cigar	or	cigarette	(	and	I	regret	to	say	that	you	strike	your
你	抽烟	你的	雪茄	或者	卷烟	(	和	我	后悔	到	说	那	你	罢工	你的

[mætʃɪz] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][sɔːft][baːz][ʌv; əv][ðə; ði] " ['ləjin^rin] " ['oʊvərtʃər]) ,

matches	during	the	soft	bars	of	the	"	Lohengrin	"	overture	)	,
比赛	期间	这	柔软的	酒吧	的	这	"	罗恩格林	"	序曲	)	,

你抽着雪茄或香烟（很遗憾，你是在《罗恩格林》序曲的柔和乐段中划火柴的），

[ænd; ənd][juː; jʊ][ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði]['mjuːzɪk] .

and	you	enjoy	the	music	.
和	你	享受	这	音乐	.

而且你很享受音乐。

[bʌt; bət][juː; jʊ] [seɪ] [juː; jʊ]['kænɑːt] [pleɪ] [ðə; ði][pi'ænoʊ][ɔːr][ðə; ði] ['fɪdl] , [ɔːr]['iːv(ə)n][ðə; ði]['bændʒoʊ] ;

But	you	say	you	cannot	play	the	piano	or	the	fiddle	,	or	even	the	banjo	;
但	你	说	你	不能	玩	这	钢琴	或者	这	小提琴	,	或者	甚至	这	班卓琴	;

但你说你不会弹钢琴、小提琴，甚至连班卓琴也不会；

[ðæt] [juː; jʊ] [noʊ] ['nʌθɪŋ] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] .

that	you	know	nothing	of	music	.
那	你	知道	没有什么	的	音乐	.

你对音乐一无所知。

[wʌt] [dʌz] [ðæt] ['mætər] ?

What	does	that	matter	?
什么	做	那	事情	?

那又有什么关系呢?

[ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ]['dʒenjuɪn] [teɪst] [fɔːr; fər]['mjuːzɪk][ɪz] [pruːvd] [baɪ][ðə; ði][fækt] [ðæt] ,

That	you	have	a	genuine	taste	for	music	is	proved	by	the	fact	that	,
那	你	有	一个	真的	品尝	为了	音乐	是	已证实	经过	这	事实	那	,

你对音乐有真正的鉴赏力，这一点可以从以下事实得到证明:

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [fɪl] [hɪz; ɪz] [hɔːl][wɪð; wɪθ][juː; jʊ][ænd; ənd][jʊr; jər] [pɪrz] ,

in	order	to	fill	his	hall	with	you	and	your	peers	,
在	命令	到	充满	他的	大厅	和	你	和	你的	同龄人	,

为了让他的大厅里坐满你和你的同伴们，

[ðə; ði] [kən'dʌktər] [ɪz][ə'blaɪdʒd][tuː; tə][prə'vaɪd] ['proʊgræmz] [frʌm; frəm] [wɪtʃ] [bæd]['mjuːzɪk][ɪz]['ɔːlmoʊst]

the	conductor	is	obliged	to	provide	programmes	from	which	bad	music	is	almost
这	导体	是	有义务	到	提供	节目	从	哪个	坏的	音乐	是	几乎

[ɪn'taɪərli][ɪk'skluːdɪd; ek'skluːdɪd] ([ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [frʌm; frəm][ðə; ði][oʊld] ['kɔvənt] ['gɑːrdn] [deɪz] !) .

entirely	excluded	(	a	change	from	the	old	Covent	Garden	days	!	)	.
完全	排除	(	一个	改变	从	这	老的	科文特	花园	天	!	)	.

指挥家有义务提供几乎完全排除劣质音乐的节目单（这与以前的科文特花园时代截然不同！）。

[naʊ] ['ʃʊrli] [jʊr; jər][ˌɪnə'bɪlətɪ][tuː; tə][pər'fɔːrm] " [ðə; ði] ['meɪdnz] [prer] " [ɑːn][ə; eɪ][pi'ænoʊ] [niːd] [nɑːt]

Now	surely	your	inability	to	perform	"	The	Maiden's	Prayer	"	on	a	piano	need	not
现在	一定	你的	无力	到	履行	"	这	少女的	祷告	"	在	一个	钢琴	需要	不是

[prɪ'vent] [juː; jʊ][frʌm; frəm] ['meɪkɪŋ] [jɔːr'self] [fə'mɪliər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [kən'strʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði]

prevent	you	from	making	yourself	familiar	with	the	construction	of	the
防止	你	从	制作	你自己	熟悉的	和	这	建造	的	这

['ɔːrkɪstrə] [tuː; tə] [wɪtʃ] [juː; jʊ]['lɪs(ə)n][ə; eɪ]['kʌp(ə)l][ʌv; əv] [naɪts] [ə; eɪ] [wiːk] ['dʊrɪŋ] [ə; eɪ]['kʌp(ə)l][ʌv; əv]

orchestra	to	which	you	listen	a	couple	of	nights	a	week	during	a	couple	of
乐队	到	哪个	你	听	一个	夫妻	的	夜晚	一个	星期	期间	一个	夫妻	的

[mʌnθs] !

months	!
几个月	!

当然，即使你无法在钢琴上演奏《少女的祈祷》，也不应该阻止你熟悉你每周有几个晚上、持续几个月聆听的管弦乐队的构成！

[æz; əz] [θɪŋz] [ɑːr; ər] ,

As	things	are	,
作为	事物	是	,

就目前情况来看，

[juː; jʊ] ['prɑːbəbli] [θɪŋk] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ɔːrkɪstrə] [æz; əz] [ə; eɪ] [ˌhetərə'dʒiːniəs] [mæs] [ʌv; əv] ['ɪnstrʊmənts]

you	probably	think	of	the	orchestra	as	a	heterogeneous	mass	of	instruments
你	大概	思考	的	这	乐队	作为	一个	异质	大量的	的	仪器

[prə'djʊsɪŋ] [ə; eɪ] [kən'fjuːzd] [ə'griːəb(ə)l] [mæs] [ʌv; əv] [saʊnd] .

producing	a	confused	agreeable	mass	of	sound	.
生产	一个	使困惑	同意	大量的	的	声音	.

你可能认为管弦乐队是由各种乐器组成的杂乱无章的群体，产生一种混乱但悦耳的声音。

[juː; jʊ] [duː] [nɑːt] ['lɪs(ə)n] [fɔːr; fər] ['diːteɪlz] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [juː; jʊ] [hæv; həv] ['nevər] [treɪnd] [jʊr; jər] [ɪrz] [tuː; tə]

You	do	not	listen	for	details	because	you	have	never	trained	your	ears	to
你	做	不是	听	为了	细节	因为	你	有	绝不	受过训练	你的	耳朵	到

['lɪs(ə)n] [tuː; tə] ['diːteɪlz] .

listen	to	details	.
听	到	细节	.

你听不进细节，是因为你从来没有训练过自己去听细节。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɜːr; wər] [æskt] [tuː; tə] [neɪm] [ðə; ði] ['ɪnstrʊmənts] [wɪtʃ] [pleɪ] [ðə; ði] [greɪt] [θiːm] [æt; ət]

If	you	were	asked	to	name	the	instruments	which	play	the	great	theme	at
如果	你	是	问	到	姓名	这	仪器	哪个	玩	这	伟大的	主题	在

[ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [siː] ['maɪnər] ['sɪmfəni] [juː; jʊ] [kʊd; kəd] [nɑːt] [neɪm] [ðem; ðəm] [fɔːr; fər]

the	beginning	of	the	C	minor	symphony	you	could	not	name	them	for
这	开始	的	这	C	次要的	交响乐	你	可以	不是	姓名	他们	为了

[jʊr; jər] ['laɪfs] [seɪk] .

your	life's	sake	.
你的	生活的	清酒	.

如果让你说出C小调交响曲开头那段伟大主题的演奏乐器，你就算拼了命也说不出来。

[jet] [juː; jʊ] [əd'maɪər] [ðə; ði] [siː] ['maɪnər] ['sɪmfəni] .

Yet	you	admire	the	C	minor	symphony	.
然而	你	钦佩	这	C	次要的	交响乐	.

然而，你却很欣赏C小调交响曲。

[ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [θrɪld] [juː; jʊ] .

It	has	thrilled	you	.
它	有	激动不已	你	.

它让你兴奋不已。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [θrɪl] [juː; jʊ] [ə'gen] .

It	will	thrill	you	again	.
它	将要	刺激	你	再次	.

它会再次让你感到兴奋。

[juː; jʊ] [hæv; həv] ['iːv(ə)n] [tɔːkt] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] , [ɪn] [æn; ən] [ɪk'spænsɪv] [muːd] , [tuː; tə] [ðæt] ['leɪdi] — [juː; jʊ]

You	have	even	talked	about	it	,	in	an	expansive	mood	,	to	that	lady	—	you
你	有	甚至	谈话	关于	它	,	在	一个	广阔的	情绪	,	到	那	女士	—	你

[noʊ] [huːm] [aɪ] [miːn] .

know	whom	I	mean	.
知道	谁	我	意思是	.

你甚至兴致勃勃地跟那位女士谈起过这件事——你知道我指的是谁。

[ænd; ənd] [ɔːl] [juː; jʊ] [kæn; kən] ['pɑːzətɪvli] [steɪt] [ə'baʊt] [ðə; ði] [siː] ['maɪnər] ['sɪmfəni] [ɪz] [ðæt] ['beɪtoʊvən]

And	all	you	can	positively	state	about	the	C	minor	symphony	is	that	Beethoven
和	全部	你	能	积极地	状态	关于	这	C	次要的	交响乐	是	那	贝多芬

[kəm'poʊzd] [ˌaɪ 'tiː] [ænd; ənd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] " ['dʒɑːli] [faɪn] [θɪŋ] .

composed	it	and	that	it	is	a	"	jolly	fine	thing	.
由	它	和	那	它	是	一个	"	快乐的	美好的	事物	.

关于 C 小调交响曲，你唯一能肯定地说的是，它是贝多芬创作的，而且它是一部"非常棒的作品"。

" [naʊ] , [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] [riːd] , [seɪ] ,
" Now , if you have read , say ,
" 现在 , 如果 你 有 读 , 说 ,

“现在，如果你已经读过，比如说，

['mɪstər] . [krɛbiːlz] " [haʊ] [tuː; tə]['lɪs(ə)n][tuː; tə]['mjuːzɪk] " ([wɪtʃ] [kæn; kən][biː; bi][gɑːt][æt; ət]['eni]
Mr . Krehbiel's " How to Listen to Music " (which can be got at any
先生 . 克雷比尔的 " 如何 到 听 到 音乐 " (哪个 能 是 得到 在 任何
['bʊkˌsɛlərz] [fɔːr; fər] [les] [ðæn; ðən][ðə; ði][praɪs][ʌv; əv][ə; eɪ][stɔːl][æt; ət][ðə; ði][ælˈhæmbrə; ælˈhɑːmbrə] ,
bookseller's for less than the price of a stall at the Alhambra ,
书店 为了 较少的 比 这 价格 的 一个 摊位 在 这 阿尔罕布拉宫 ,

克雷比尔先生的《如何聆听音乐》（在任何书店都能买到，价格比在阿尔罕布拉宫租个摊位还便宜）

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [kənˈteɪnz] [ˈfəutəgræfs] [ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði] [ɔːrˈkestrəl] ['ɪnstrʊmənts] [ænd; ənd][plænz]
and which contains photographs of all the orchestral instruments and plans
和 哪个 包含 照片 的 全部 这 管弦乐 仪器 和 计划
[ʌv; əv][ðə; ði] [əˈreɪndʒmənt] [ʌv; əv] ['ɔːrkɪstrə]) [juː; jʊ] [wʊd] [nekst][goʊ][tuː; tə][ə; eɪ][ˌprɑːməˈneɪd]
of the arrangement of orchestras) you would next go to a promenade
的 这 安排 的 管弦乐队) 你 会 下一个 去 到 一个 长廊
['kɑːnsərt][wɪð; wɪθ][æn; ən] [əˈstɑːnɪʃɪŋ] [ɪnˌtensɪfɪˈkeɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['ɪntrəst] [ɪn][ˌaɪ ˈtiː] .
concert with an astonishing intensification of interest in it .
音乐会 和 一个 惊人 集约化 的 兴趣 在 它 .

（其中包含所有管弦乐器的照片和管弦乐队的排列方案）接下来，你会去参加一场漫步音乐会，并对其产生惊人的浓厚兴趣。

[ɪnˈsted] [ʌv; əv][ə; eɪ][kənˈfjuːzd] [mæs] ,
Instead of a confused mass ,
反而 的 一个 使困惑 大量的 ,

而不是一团混乱的人群，

[ðə; ði] ['ɔːrkɪstrə] [wʊd] [əˈpɪr] [tuː; tə][juː; jʊ][æz; əz] [wʌt] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] — [ə; eɪ] ['mɑːrvələsli] ['bælənst]
the orchestra would appear to you as what it is — a marvellously balanced
这 乐队 会 出现 到 你 作为 什么 它 是 — 一个 奇妙地 均衡
['ɔːrgənɪzəm] [huːz] ['veriəs] [gruːps] [ʌv; əv] ['membər] [iːtʃ] [hæv; həv][ə; eɪ] ['dɪfrənt] [ænd; ənd][æn; ən]
organism whose various groups of members each have a different and an
生物 谁 各种各样的 团体 的 成员 每个 有 一个 不同的 和 一个
[ˌɪndɪ'spensəb(ə)l]['fʌŋkʃ(ə)n] .
indispensable function .
必不可少 功能 .

在你看来，管弦乐队就是它本来的样子——一个奇妙平衡的有机体，其中各个成员组都发挥着不同且不可或缺的作用。

[juː; jʊ] [wʊd] [spaɪ][aʊt][ðə; ði] ['ɪnstrʊmənts] , [ænd; ənd]['lɪs(ə)n][fɔːr; fər][ðer; ðər] [rɪ'spektɪv] [saʊndz] .
You would spy out the instruments , and listen for their respective sounds .
你 会 间谍 出去 这 仪器 , 和 听 为了 他们的 各自 声音 .

你会仔细观察乐器，并聆听它们各自的声音。

[juː; jʊ] [wʊd] [noʊ] [ðə; ði][gʌlf] [ðæt] ['seprəts] [ə; eɪ] [frentʃ] [hɔːrn][frʌm; frəm][æn; ən] ['ɪŋglɪʃ] [hɔːrn] ,
You would know the gulf that separates a French horn from an English horn ,
你 会 知道 这 海湾 那 分离 一个 法语 喇叭 从 一个 英语 喇叭 ,

你应该知道法国号和英国号之间的巨大差异。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wʊd] [pərˈsiːv] [waɪ] [ə; eɪ] ['pleɪər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['hoʊˌbɔɪ] [gets] ['haɪər] ['weɪdʒɪz]
and you would perceive why a player of the hautboy gets higher wages
和 你 会 感知 为什么 一个 玩家 的 这 双簧管 获得 更高 工资
[ðæn; ðən][ə; eɪ] ['fɪdlər] ,
than a fiddler ,
比 一个 小提琴手 ,

你就会明白为什么双簧管演奏者的收入比小提琴手高了。

[ðoʊ] [ðə; ði] ['fɪdl] [ɪz][ðə; ði] [mɔːr] ['dɪfɪkəlt] ['ɪnstrəmənt] .

though	the	fiddle	is	the	more	difficult	instrument	.
尽管	这	小提琴	是	这	更多的	难的	乐器	.

虽然小提琴是更难演奏的乐器。

[juː; jʊ] [wʊd] [lɪv; laɪv][æt; ət][ə; eɪ][ˌprɑːmə'neɪd]['kɑːnsərt] ,

You	would	live	at	a	promenade	concert	,
你	会	居住	在	一个	长廊	音乐会	,

你会住在露天音乐会上，

[ˌwer'æz] ['priːviəsli] [juː; jʊ][hæd; həd] ['mɪrli] [ɪg'zɪstɪd][ðer; ðər][ɪn][ə; eɪ] [steɪt] [ʌv; əv][ˌbiːə'tɪfɪk]['koʊmə] ,

whereas	previously	you	had	merely	existed	there	in	a	state	of	beatific	coma	,
然而	之前	你	有	仅仅	存在	那里	在	一个	状态	的	幸福的	昏迷	,

而此前你只是处于一种幸福的昏迷状态，

[laɪk][ə; eɪ]['beɪbi] [geɪzɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ] [braɪt] ['ɑːbdʒekt] .

like	a	baby	gazing	at	a	bright	object	.
喜欢	一个	婴儿	凝视	在	一个	明亮的	目的	.

就像婴儿凝视着明亮的物体一样。

[ðə; ði] [faʊn'deɪʃnz] [ʌv; əv][ə; eɪ]['dʒenjuɪn] , [ˌsɪstə'mætɪk] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] [maɪt] [biː; bi][leɪd] .

The	foundations	of	a	genuine	,	systematic	knowledge	of	music	might	be	laid	.
这	基础	的	一个	真的	,	系统	知识	的	音乐	可能	是	铺设	.

真正系统地了解音乐的基础或许已经奠定。

[juː; jʊ] [maɪt] ['speʃəlaɪz] [jʊr; jər][in'kwaiəriz] ['iːðər] [ɑːn][ə; eɪ][pər'tɪkjələr][fɔːrm][ʌv; əv]['mjuːzɪk] ([sʌtʃ]

You	might	specialise	your	inquiries	either	on	a	particular	form	of	music	(	such
你	可能	专业化	你的	查询	任何一个	在	一个	特别的	形式	的	音乐	(	这样的

[æz; əz][ðə; ði] ['sɪmfəni]) ,

as	the	symphony	)	,
作为	这	交响乐	)	,

你可以将研究重点放在某种特定形式的音乐（例如交响乐）上，

[ɔːr][ɑːn][ðə; ði][wɜːrks][ʌv; əv][ə; eɪ][pər'tɪkjələr][kəm'poʊzər] .

or	on	the	works	of	a	particular	composer	.
或者	在	这	作品	的	一个	特别的	作曲家	.

或者以某位作曲家的作品为主题。

[æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ə; eɪ] [jɪr] [ʌv; əv]['fɔːrti] - [eɪt] [wiːks] [ʌv; əv] [θriː] [briːf] ['iːvnɪŋz] [iːtʃ] ,

At	the	end	of	a	year	of	forty	-	eight	weeks	of	three	brief	evenings	each	,
在	这	结尾	的	一个	年	的	四十	-	八	周	的	三	简短的	晚上	每个	,

一年共四十八周，每周三个短暂的夜晚，一年结束时，

[kəm'baɪnd][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['stʌdi] [ʌv; əv] ['proʊgræmz] [ænd; ənd] [ə'tendəns] [æt; ət]['kɑːnsərts] ['tʃoʊzn]

combined	with	a	study	of	programmes	and	attendances	at	concerts	chosen
合并	和	一个	学习	的	节目	和	出席人数	在	音乐会	选定

[aʊt][ʌv; əv][jʊr; jər] [ɪn'kriːsɪŋ] ['nɑːlɪdʒ] ,

out	of	your	increasing	knowledge	,
出去	的	你的	增加	知识	,

结合对音乐会节目单和出席情况的研究，这些研究是根据你不断增长的知识水平而选择的，

[juː; jʊ] [wʊd] ['riːəli] [noʊ] ['sʌmθɪŋ] [ə'baʊt]['mjuːzɪk] ,

you	would	really	know	something	about	music	,
你	会	真的	知道	某物	关于	音乐	,

你对音乐肯定很了解。

['iːv(ə)n] [ðoʊ] [juː; jʊ][wɜːr; wər][æz; əz][fɑːr][ɔːf][æz; əz]['evər][frʌm; frəm]['dʒæŋglɪŋ] " [ðə; ði] ['meɪdnz]

even	though	you	were	as	far	off	as	ever	from	jangling	"	The	Maiden's
甚至	尽管	你	是	作为	远的	离开	作为	曾经	从	叮当作响	"	这	少女的

[prer] " [ɑːn][ðə; ði][piˈænoʊ] .

Prayer	"	on	the	piano	.
祷告	"	在	这	钢琴	.

尽管你离在钢琴上弹奏出《少女的祈祷》还差得很远。

" [bʌt; bət][aɪ] [heɪt] ['mjuːzɪk] !
" But I hate music !
" 但 我 恨 音乐 !

但我讨厌音乐!

" [juː; jʊ] [seɪ] .
" you say .
" 你 说 .

你说。

[maɪ] [dɪr] [sɜːr] , [aɪ] [rɪ'spekt] [juː; jʊ] .
My dear sir , I respect you .
我的 亲爱的 先生 , 我 尊重 你 .

尊敬的先生，我敬重您。

[wʌt] [ə'plaɪz] [tuː; tə]['mjuːzɪk] [ə'plaɪz] [tuː; tə][ðə; ði] ['ʌðər] [aːts] .
What applies to music applies to the other arts .
什么 适用 到 音乐 适用 到 这 其他 艺术 .

适用于音乐的原则也适用于其他艺术形式。

[aɪ] [maɪt] ['menʃ(ə)n]['mɪstər] . ['klɛr˛mɑːnt] [wɪts] " [haʊ] [tuː; tə] [lʊk] [æt; ət] ['pɪktʃərz] ,
I might mention Mr . Clermont Witt's " How to Look at Pictures ,
我 可能 提到 先生 . 克莱蒙特 机智的 " 如何 到 看 在 图片 ,

我可能会提到克莱蒙特·维特先生的《如何欣赏图片》,

" [ɔːr]['mɪstər] . ['rʌsl] - " [haʊ] [tuː; tə] [dʒʌdʒ] ['ɑːrkɪtektʃər] ,
" or Mr . Russell Sturgis's " How to Judge Architecture ,
" 或者 先生 . 罗素 - " 如何 到 法官 建筑学 ,

或者罗素·斯特吉斯先生的《如何评判建筑》,

" [æz; əz] [biˈginiŋz] (['mɪrli] [biˈginiŋz]) [ʌv; əv] [ˌsɪstə'mætɪk] ['vaɪtəlaɪz] ['nɑːlɪdʒ] [ɪn] ['ʌðər] [aːts]
" as beginnings (merely beginnings) of systematic vitalising knowledge in other arts
" 作为 开端 (仅仅 开端) 的 系统 活力 知识 在 其他 艺术
,
,
,

“作为其他艺术领域系统性活力知识的开端（仅仅是开端），

[ðə; ði] [mə'tɪrɪəlz] [fɔːr; fər] [huːz] ['stʌdi] [ə'baʊnd] [ɪn] ['lʌndən] .
the materials for whose study abound in London .
这 材料 为了 谁 学习 盛产 在 伦敦 .

伦敦有大量资料可供研究。

" [aɪ] [heɪt] [ɔːl][ðə; ði][aːts] !
" I hate all the arts !
" 我 恨 全部 这 艺术 !

我讨厌所有艺术!

" [juː; jʊ] [seɪ] .
" you say .
" 你 说 .

你说。

[maɪ] [dɪr] [sɜːr] , [aɪ] [rɪ'spekt] [juː; jʊ] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] .
My dear sir , I respect you more and more .
我的 亲爱的 先生 , 我 尊重 你 更多的 和 更多的 .

尊敬的先生，我越来越尊敬您。

[aɪ] [wɪl] [diːl] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [keɪs] [nekst] , [bɪ'fɔːr] ['kʌmɪŋ] [tuː; tə]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] .
I will deal with your case next , before coming to literature .
我 将要 交易 和 你的 案件 下一个 , 前 未来 到 文学 .

接下来我会先处理你的情况，然后再讨论文学。

[eks]
X
X

X

['nʌθɪŋ] [ɪn] [laɪf] [ɪz] ['hʌmdrʌm]
NOTHING IN LIFE IS HUMDRUM
没有什么 在 生活 是 平淡无奇

生活中没有什么是平淡无奇的。

[ɑːrt][ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [θɪŋ] .
Art is a great thing .
艺术 是 一个 伟大的 事物 .

艺术是一件很棒的事情。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt][ðə; ði] ['gretɪst] .
But it is not the greatest .
但 它 是 不是 这 最 .

但它并不是最好的。

[ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt][ʌv; əv][ɔːl] [pəˈsɛpʃən] [ɪz][ðə; ði][kən'tɪnjuəl] [pər'sepʃ(ə)n] [ʌv; əv] [kɔːz] [ænd; ənd]
The most important of all perceptions is the continual perception of cause and
这 最多 重要的 的 全部 感知 是 这 持续的 洞察力 的 原因 和
[ɪ'fekt] — [ɪn] ['ʌðər] [wɜːrdz] ,
effect — in other words ,
影响 — 在 其他 字 ,

所有感知中最重要的是对因果关系的持续感知——换句话说，

[ðə; ði] [pər'sepʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [kən'tɪnjuəs] [dɪˈveləpmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]['juːnɪvɜːrs] — [ɪn] [stɪl] ['ʌðər]
the perception of the continuous development of the universe — in still other
这 洞察力 的 这 连续的 发展 的 这 宇宙 — 在 仍然 其他
[wɜːrdz] ,
words ,
字 ,

对宇宙持续发展的感知——换句话说，

[ðə; ði] [pər'sepʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] [kɔːrs] [ʌv; əv][ˌevə'luːʃ(ə)n] .
the perception of the course of evolution .
这 洞察力 的 这 课程 的 进化 .

对进化过程的认知。

[wen] [wʌn][hæz; həz] ['θɜːrəli] [gɑːt][ɪm'bjuːd]['ɪntuː] [wʌnz] [hed] [ðə; ði]['liːdɪŋ; 'ledɪŋ] [truːθ] [ðæt]
When one has thoroughly got imbued into one's head the leading truth that
什么时候 一 有 彻底 得到 注入 进入 一个人的 头 这 领导 真相 那
['nʌθɪŋ] ['hæpənz] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [kɔːz] ,
nothing happens without a cause ,
没有什么 发生 没有 一个 原因 ,

当一个人彻底领悟到"凡事皆有因"这一真理时，

[wʌn] [grəuz] [nɑːt]['oʊnli][lɑːrdʒ] - ['maɪndɪd] , [bʌt; bət][lɑːrdʒ] - ['hɑrtɪd] .
one grows not only large - minded , but large - hearted .
一 生长 不是 仅有的 大的 - 有思想 , 但 大的 - 心地 .

不仅心胸宽广，而且心胸宽广。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][hɑːrd][tuː; tə][hæv; həv] [wʌnz] [wɑːtʃ] ['stoʊlən] ,
It is hard to have one's watch stolen ,
它 是 难的 到 有 一个人的 手表 被盗 ,

手表被偷是很令人沮丧的。

[bʌt; bət][wʌn] [rɪ'flekts] [ðæt] [ðə; ði] [θiːf] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɑːtʃ] [bɪ'keɪm] [ə; eɪ] [θiːf] [frʌm; frəm] ['kɔːzɪz]

but	one	reflects	that	the	thief	of	the	watch	became	a	thief	from	causes
但	一	反映	那	这	贼	的	这	手表	成为	一个	贼	从	原因

[ʌv; əv] [hə'redəti] [ænd; ənd] [ɪn'vaɪrənmənt] [wɪtʃ] [ɑːr; ər][æz; əz] ['ɪntrəstɪŋ] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər]

of	heredity	and	environment	which	are	as	interesting	as	they	are
的	遗传	和	环境	哪个	是	作为	有趣的	作为	他们	是

[ˌsaɪən'tɪfɪkli] [ˌkɑːmprɪ'hensəb(ə)l] ;

scientifically	comprehensible	;
科学地	可理解的	;

但人们不禁会想，偷表贼之所以成为窃贼，是遗传和环境因素造成的，这既有趣又具有科学意义；

[ænd; ənd][wʌn] [baɪz] [ə'nʌðər] [wɑːtʃ] , [ɪf] [nɑːt][wɪð; wɪθ][dʒɔɪ] ,

and	one	buys	another	watch	,	if	not	with	joy	,
和	一	购买	其他	手表	,	如果	不是	和	喜悦	,

即使并非出于喜悦，人们也会购买另一块手表。

[æt; ət] ['eni] [reɪt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [fə'lɑːsəfi] [ðæt] [meɪks] ['bɪtərnəs] [ɪm'pɑːsəb(ə)l] .

at	any	rate	with	a	philosophy	that	makes	bitterness	impossible	.
在	任何	速度	和	一个	哲学	那	制作	苦味	不可能的	.

总之，在一种使怨恨成为不可能的哲学理念下，人是可以做到的。

[wʌn] ['luːzɪz] , [ɪn][ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv] [kɔːz] [ænd; ənd] [ɪ'fekt] ,

One	loses	,	in	the	study	of	cause	and	effect	,
一	失败	,	在	这	学习	的	原因	和	影响	,

在因果关系的研究中，人们会失去什么。

[ðæt] [əb'sɜːrd] [er] [wɪtʃ] [soʊ] ['meni] ['piːp(ə)l] [hæv; həv][ʌv; əv] ['biːɪŋ] ['ɔːlweɪz] [ʃɑːkt] [ænd; ənd] [peɪnd]

that	absurd	air	which	so	many	people	have	of	being	always	shocked	and	pained
那	荒诞	空气	哪个	所以	许多	人们	有	的	存在	总是	震惊	和	痛苦

[baɪ][ðə; ði] ['kjuəriəsnis] [ʌv; əv][laɪf] .

by	the	curiousness	of	life	.
经过	这	好奇心	的	生活	.

许多人身上都有一种荒谬的气质，他们总是对生活的奇妙之处感到震惊和痛苦。

[sʌtʃ] ['piːp(ə)l] [lɪv; laɪv][ə'mɪd]['hjuːmən] ['neɪtʃər] [æz; əz] [ɪf] ['hjuːmən] ['neɪtʃər] [wɜːr; wər][ə; eɪ] ['fɔːrən]

Such	people	live	amid	human	nature	as	if	human	nature	were	a	foreign
这样的	人们	居住	之中	人类	自然	作为	如果	人类	自然	是	一个	外国的

['kʌntri] [fʊl] [ʌv; əv]['ɔːf(ə)l] ['fɔːrən] ['kʌstəmz] .

country	full	of	awful	foreign	customs	.
国家	满的	的	可怕	外国的	海关	.

这样的人生活在人性之中，却把人性当作一个充满可怕外来习俗的异国他乡。

[bʌt; bət] , ['hævɪŋ] [riːtʃt] [mə'tʃʊrəti] ,

But	,	having	reached	maturity	,
但	,	拥有	达到	到期	,

但是，一旦成熟，

[wʌn] [ɔːt] ['ʃʊrli] [tuː; tə][biː; bi] [ə'ʃeɪmd] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [ə; eɪ]['streɪndʒər][ɪn][ə; eɪ][streɪndʒ][lænd] !

one	ought	surely	to	be	ashamed	of	being	a	stranger	in	a	strange	land	!
一	应该	一定	到	是	羞愧	的	存在	一个	陌生人	在	一个	奇怪的	土地	!

身处异乡，做个陌生人，难道不应该感到羞愧吗?

[ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv] [kɔːz] [ænd; ənd] [ɪ'fekt] , [waɪl] [ˌaɪ 'tiː] ['lesənz] [ðə; ði] ['peɪnflnəs] [ʌv; əv][laɪf] , [ædz]

The	study	of	cause	and	effect	,	while	it	lessens	the	painfulness	of	life	,	adds
这	学习	的	原因	和	影响	,	尽管	它	减少	这	疼痛	的	生活	,	添加

[tuː; tə] ['laɪfs] [ˌpiktʃə'resknis] .

to	life's	picturesqueness	.
到	生活的	风景如画	.

对因果关系的研究，虽然减轻了生活的痛苦，却增添了生活的色彩。

[ðə; ði][mæn][tu:; tə] [hu:m] [ˌevə'lu:ʃ(ə)n][ɪz][bʌt; bət][ə; eɪ] [neɪm] [lʊks] [æt; ət][ðə; ði] [si:] [æz; əz][ə; eɪ]

The	man	to	whom	evolution	is	but	a	name	looks	at	the	sea	as	a
这	男人	到	谁	进化	是	但	一个	姓名	看起来	在	这	海	作为	一个

['grændioʊs] ,

grandiose	,
宏伟的	,

对一个将进化论仅仅当作一个名称的人来说，大海是一个宏伟壮丽的存在。

[mə'nɑ:tənəs] ['spektək(ə)l] , [wɪtʃ] [hi:; hi][kæn; kən] ['wɪtnəs] [ɪn] ['ɔ:gəst] [fɔ:r; fər] [θri:] ['ʃɪlɪŋ] [θɜ:rd] -

monotonous	spectacle	,	which	he	can	witness	in	August	for	three	shillings	third	-
单调	奇观	,	哪个	他	能	证人	在	八月	为了	三	先令	第三	-

[klæs] [rɪ'tɜ:rn] .

class	return	.
班级	返回	.

单调乏味的景象，他可以在八月份花三先令购买三等往返票来观看。

[ðə; ði][mæn] [hu:] [ɪz][ɪm'bju:d][wɪð; wɪθ][ðə; ði][aɪ'di:ə][ʌv; əv] [dɪ'veləpmənt] , [ʌv; əv] [kən'tɪnjuəs] [kɔ:z]

The	man	who	is	imbued	with	the	idea	of	development	,	of	continuous	cause
这	男人	WHO	是	注入	和	这	主意	的	发展	,	的	连续的	原因

[ænd; ənd] [ɪ'fekt] ,

and	effect	,
和	影响	,

那个充满发展观念、充满因果循环观念的人，

[pə'si:vz] [ɪn][ðə; ði] [si:] [æn; ən] ['elɪmənt] [wɪtʃ] [ɪn][ðə; ði] [deɪ] - [bɪ'fɔ:r] - ['jestərdeɪ] [ʌv; əv][dʒi'ɑ:lədʒi]

perceives	in	the	sea	an	element	which	in	the	day	-	before	-	yesterday	of	geology
感知	在	这	海	一个	元素	哪个	在	这	天	-	前	-	昨天	的	地质学

[wʌz; wəz] ['veɪpər] ,

was	vapour	,
曾是	汽	,

在海洋中感知到一种元素，而这种元素在地质学的早期阶段还被认为是蒸汽。

[wɪtʃ] ['jestərdeɪ] [wʌz; wəz] ['bɔɪlɪŋ] , [ænd; ənd] [wɪtʃ] [tu:; tə] - ['mɔ:roʊ] [wɪl] [ɪn'evɪtəbli] [bi:; bi][aɪs] .

which	yesterday	was	boiling	,	and	which	to	-	morrow	will	inevitably	be	ice	.
哪个	昨天	曾是	沸腾	,	和	哪个	到	-	明天	将要	不可避免地	是	冰	.

昨天还滚烫的泉水，明天必然会结冰。

[hi:; hi] [pə'si:vz] [ðæt] [ə; eɪ]['lɪkwɪd][ɪz] ['mɪrli] ['sʌmθɪŋ] [ɑ:n][ɪts] [wei] [tu:; tə][bi:; bi]['sɑ:lɪd] ,

He	perceives	that	a	liquid	is	merely	something	on	its	way	to	be	solid	,
他	感知	那	一个	液体	是	仅仅	某物	在	它是	方式	到	是	坚硬的	,

他认为液体只不过是正在变成固体的过程。

[ænd; ənd][hi:; hi][ɪz] ['penətreɪtɪd] [baɪ][ə; eɪ] [sens] [ʌv; əv][ðə; ði] [trə'mendəs] , ['tʃeɪndʒfəl]

and	he	is	penetrated	by	a	sense	of	the	tremendous	,	changeful
和	他	是	渗透	经过	一个	感觉	的	这	巨大的	,	变化

[ˌpiktʃə'resknis] [ʌv; əv][laɪf] .

picturesqueness	of	life	.
风景如画	的	生活	.

他深深感受到生活那巨大而变幻莫测的美好景象。

['nʌθɪŋ] [wɪl] [ə'fɔ:rd] [ə; eɪ] [mɔ:r] ['dʊrəb(ə)l][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n][ðæn; ðən][ðə; ði] ['kɑ:nstəntli] ['kʌltɪveɪtɪd]

Nothing	will	afford	a	more	durable	satisfaction	than	the	constantly	cultivated
没有什么	将要	买得起	一个	更多的	耐用的	满意	比	这	不断地	栽培

[əˌpri:ʃi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðɪs] .

appreciation	of	this	.
欣赏	的	这	.

没有什么比不断培养对这种事物的欣赏更能带来持久的满足感了。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði][end][ʌv; əv][ɔ:l] ['saɪəns] .

It	is	the	end	of	all	science	.
它	是	这	结尾	的	全部	科学	.

这是所有科学的终结。

[kɔːz] [ænd; ənd] [ɪˈfekt] [ɑːr; ər][tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] ['evriwer] .

Cause	**and**	**effect**	**are**	**to**	**be**	**found**	**everywhere**	**.**
原因	和	影响	是	到	是	成立	到处	.

因果关系无处不在。

[rents] [went] [ʌp] [ɪn] ['ʃɛpɜ·dz] [bʊʃ] .

Rents	**went**	**up**	**in**	**Shepherd's**	**Bush**	**.**
租金	去	向上	在	牧羊人的	衬套	.

谢泼德布什的房租上涨了。

[ˌaɪ ˈtiː] [wʌz; wəz] ['peɪnf(ə)l] [ænd; ənd] ['ʃɑːkɪŋ] [ðæt] [rents] [ʃʊd; ʃəd] [goʊ] [ʌp] [ɪn] ['ʃɛpɜ·dz] [bʊʃ] .

It	**was**	**painful**	**and**	**shocking**	**that**	**rents**	**should**	**go**	**up**	**in**	**Shepherd's**	**Bush**	**.**
它	曾是	痛苦	和	令人震惊	那	租金	应该	去	向上	在	牧羊人的	衬套	.

谢泼德布什的房租上涨，这令人痛心和震惊。

[bʌt; bət] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['sɜːrt(ə)n] [pɔɪnt] [wiː; wi] [ɑːr; ər] [ɔːl] [ˌsaɪən'tɪfɪk] ['stjʊdnts] [ʌv; əv] [kɔːz] [ænd; ənd] [ɪˈfekt]

But	**to**	**a**	**certain**	**point**	**we**	**are**	**all**	**scientific**	**students**	**of**	**cause**	**and**	**effect**
但	到	一个	肯定	观点	我们	是	全部	科学	学生	的	原因	和	影响

,

,

,

但在某种程度上，我们都是研究因果关系的科学学生。

[ænd; ənd] [ðer; ðər] [wʌz; wəz] [nɑːt] [ə; eɪ] [klɜːrk] ['lʌntʃɪŋ] [æt; ət] [ə; eɪ] ['laɪənz] ['restrɑːnt] [huː] [dɪd] [nɑːt]

and	**there**	**was**	**not**	**a**	**clerk**	**lunching**	**at**	**a**	**Lyons**	**Restaurant**	**who**	**did**	**not**
和	那里	曾是	不是	一个	职员	午餐	在	一个	莱昂斯	餐厅	WHO	做过	不是

[ˌsaɪən'tɪfɪkli] [pʊt] [tuː] [ænd; ənd] [tuː] [tə'geðər] [ænd; ənd] [siː] [ɪn] [ðə; ði] ([wʌns]) [tuː] - ['peni] [tuːb]

scientifically	**put**	**two**	**and**	**two**	**together**	**and**	**see**	**in**	**the**	**(**	**once**	**)**	**Two**	**-**	**penny**	**Tube**
科学地	放	二	和	二	一起	和	看	在	这	(	一次	)	二	-	一分钱	管子

[ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv] [æn; ən] [ɪkˈsesɪv] [dɪˈmænd] [fɔːr; fər] ['wigwæmz] [ɪn] ['ʃɛpɜ·dz] [bʊʃ] ,

the	**cause**	**of**	**an**	**excessive**	**demand**	**for**	**wigwams**	**in**	**Shepherd's**	**Bush**	**,**
这	原因	的	一个	过多的	要求	为了	印第安圆锥形帐篷	在	牧羊人的	衬套	,

没有哪个在里昂餐厅吃午饭的店员不科学地将各种线索联系起来，看出（曾经的）两便士地铁是谢泼德布什地区对印第安帐篷需求过高的原因。

[ænd; ənd] [ɪn] [ðə; ði] [ɪkˈsesɪv] [dɪˈmænd] [fɔːr; fər] ['wigwæmz] [ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɪnˈkriːs] [ɪn]

and	**in**	**the**	**excessive**	**demand**	**for**	**wigwams**	**the**	**cause**	**of**	**the**	**increase**	**in**
和	在	这	过多的	要求	为了	印第安圆锥形帐篷	这	原因	的	这	增加	在

[ðə; ði] [praɪs] [ʌv; əv] ['wigwæmz] .

the	**price**	**of**	**wigwams**	**.**
这	价格	的	印第安圆锥形帐篷	.

而对印第安帐篷的过度需求是导致印第安帐篷价格上涨的原因。

" ['sɪmp(ə)l] !

"	**Simple**	**!**
"	简单的	!

“简单的！

" [juː; jʊ] [seɪ] , [dɪs'deɪnfəli] .

"	**you**	**say**	**,**	**disdainfully**	**.**
"	你	说	,	轻蔑地	.

你轻蔑地说。

['evriθɪŋ] — [ðə; ði] [hoʊl] [kəm'pleks] ['muːvmənt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['juːnɪvɜːrs] — [ɪz] [æz; əz] ['sɪmp(ə)l] [æz; əz]

Everything	**—**	**the**	**whole**	**complex**	**movement**	**of**	**the**	**universe**	**—**	**is**	**as**	**simple**	**as**
一切	—	这	所有的	复杂的	移动	的	这	宇宙	—	是	作为	简单的	作为

[ðæt] — [wen] [juː; jʊ] [kæn; kən] [səˈfɪʃntli] [pʊt] [tuː] [ænd; ənd] [tuː] [tə'geðər] .

that	**—**	**when**	**you**	**can**	**sufficiently**	**put**	**two**	**and**	**two**	**together**	**.**
那	—	什么时候	你	能	足够	放	二	和	二	一起	.

一切——整个宇宙的复杂运动——都如此简单——只要你能把两件事联系起来。

[ænd; ənd] , [maɪ] [dɪr] [sɜːr] , [pər'hæps][juː; jʊ] ['hæpən] [tuː; tə][biː; bi][æn; ən] [ɪ'steɪt] ['eɪdʒənts][klɜːrk] ,

And	**,**	**my**	**dear**	**sir**	**,**	**perhaps**	**you**	**happen**	**to**	**be**	**an**	**estate**	**agent's**	**clerk**	**,**
和	,	我的	亲爱的	先生	,	也许	你	发生	到	是	一个	财产	经纪人	职员	,

先生，您或许恰好是房地产中介的职员?

[ænd; ənd][juː; jʊ] [heɪt] [ðə; ði][aːts] , [ænd; ənd][juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə]['fɑːstər][jʊr; jər] [ɪ'mɔːrt(ə)l] [soʊl] ,

and	**you**	**hate**	**the**	**arts**	**,**	**and**	**you**	**want**	**to**	**foster**	**your**	**immortal**	**soul**	**,**
和	你	恨	这	艺术	,	和	你	想	到	促进	你的	不朽	灵魂	,

你憎恨艺术，却又想滋养你那不朽的灵魂。

[ænd; ənd][juː; jʊ][kɑːnt][biː; bi] ['ɪntrəstɪd] [ɪn][jʊr; jər] ['bɪznəs] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [its] [soʊ] ['hʌmdrʌm] .

and	**you**	**can't**	**be**	**interested**	**in**	**your**	**business**	**because**	**it's**	**so**	**humdrum**	**.**
和	你	不能	是	感兴趣的	在	你的	商业	因为	它是	所以	平淡无奇	.

你不可能对自己的生意感兴趣，因为它太枯燥乏味了。

['nʌθɪŋ] [ɪz] ['hʌmdrʌm] .

Nothing	**is**	**humdrum**	**.**
没有什么	是	平淡无奇	.

一切都不平凡。

[ðə; ði] [trə'mendəs] , ['tʃeɪndʒfəl] [ˌpɪktʃə'resknɪs] [ʌv; əv][laɪf][ɪz] ['mɑːrvələsli] [ʃoʊn] [ɪn][æn; ən]

The	**tremendous**	**,**	**changeful**	**picturesqueness**	**of**	**life**	**is**	**marvellously**	**shown**	**in**	**an**
这	巨大的	,	变化	风景如画	的	生活	是	奇妙地	所示	在	一个

[ɪ'steɪt] ['eɪdʒənts] ['ɑːfɪs] .

estate	**agent's**	**office**	**.**
财产	经纪人	办公室	.

房地产中介的办公室生动地展现了人生的丰富多彩、变幻莫测的魅力。

[wʌt] !

What	**!**
什么	!

什么!

[ðer; ðər][wʌz; wəz][ə; eɪ] [blɑːk] [ʌv; əv]['træfɪk][ɪn]['ɑːksfərd] [striːt] ;

There	**was**	**a**	**block**	**of**	**traffic**	**in**	**Oxford**	**Street**	**;**
那里	曾是	一个	堵塞	的	交通	在	牛津	街道	;

牛津街交通堵塞;

[tuː; tə][ə'vɔɪd][ðə; ði] [blɑːk] ['piːp(ə)l] ['æktʃuəli] [bɪ'gæn][tuː; tə]['træv(ə)l]['ʌndər][ðə; ði] ['seləz] [ænd; ənd]

to	**avoid**	**the**	**block**	**people**	**actually**	**began**	**to**	**travel**	**under**	**the**	**cellars**	**and**
到	避免	这	堵塞	人们	实际上	开始	到	旅行	在下面	这	地窖	和

[dreɪnz] ,

drains	**,**
排水沟	,

为了避开堵塞，人们开始从地窖和排水沟下方穿行。

[ænd; ənd][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [wʌz; wəz][ə; eɪ][raɪz][ʌv; əv] [rents] [ɪn] ['ʃɛpɝdz] [bʊʃ] !

and	**the**	**result**	**was**	**a**	**rise**	**of**	**rents**	**in**	**Shepherd's**	**Bush**	**!**
和	这	结果	曾是	一个	上升	的	租金	在	牧羊人的	衬套	!

结果导致谢泼德布什的租金上涨!

[ænd; ənd][juː; jʊ] [seɪ] [ðæt] ['iznt] [ˌpɪktʃə'resk] !

And	**you**	**say**	**that**	**isn't**	**picturesque**	**!**
和	你	说	那	不是	如画	!

你说这不美？!

[sə'poʊz] [juː; jʊ][wɜːr; wər][tuː; tə] ['stʌdi] , [ɪn] [ðɪs] ['spɪrɪt] ,

Suppose	**you**	**were**	**to**	**study**	**,**	**in**	**this**	**spirit**	**,**
认为	你	是	到	学习	,	在	这	精神	,

假设你本着这种精神去学习，

[ðə; ði] ['prɑ:pərti] ['kwestʃən] [ɪn] ['lʌndən] [fɔ:r; fər][æn; ən]['aʊər][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] ['evri] ['ʌðər] ['i:vnɪŋ] .

the	property	question	in	London	for	an	hour	and	a	half	every	other	evening	.
这	财产	问题	在	伦敦	为了	一个	小时	和	一个	一半	每一个	其他	晚上	.

每隔一个晚上，伦敦都会花一个半小时讨论房地产问题。

[wʊd] [ˌaɪ 'ti:][nɑ:t] [gɪv] [zest][tu:; tə][jʊr; jər] ['bɪznəs] , [ænd; ənd][træns'fɔ:rm][jʊr; jər] [hoʊl] [laɪf] ?

Would	it	not	give	zest	to	your	business	,	and	transform	your	whole	life	?
会	它	不是	给	热情	到	你的	商业	,	和	转换	你的	所有的	生活	?

这难道不会给你的事业注入活力，彻底改变你的人生吗?

[ju:; jʊ] [wʊd] [ə'raɪv] [æt; ət] [mɔ:r] ['dɪfɪkəlt] ['prɔ:bləms] .

You	would	arrive	at	more	difficult	problems	.
你	会	到达	在	更多的	难的	问题	.

你会遇到更棘手的问题。

[ænd; ənd][ju:; jʊ] [wʊd] [bi:; bi]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [tel] [ˌju: 'es] [waɪ] , [æz; əz][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv]

And	you	would	be	able	to	tell	us	why	,	as	the	natural	result	of
和	你	会	是	有能力的	到	告诉	我们	为什么	,	作为	这	自然的	结果	的

[kɔ:z] [ænd; ənd] [ɪ'fekt] ,

cause	and	effect	,
原因	和	影响	,

而您能够告诉我们，这是为什么，这是因果关系的自然结果，

[ðə; ði] ['lɔ:ŋgɪst] [streɪt] [stri:t] [ɪn] ['lʌndən] [ɪz] [ə'baʊt] [ə; eɪ][jɑ:rd][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][ɪn][leŋkθ; leŋθ] ,

the	longest	straight	street	in	London	is	about	a	yard	and	a	half	in	length	,
这	最长	直的	街道	在	伦敦	是	关于	一个	院子	和	一个	一半	在	长度	,

伦敦最长的直街道大约有一码半长。

[waɪl] [ðə; ði] ['lɔ:ŋgɪst] [ˌæbsə'lu:tli] [streɪt] [stri:t] [ɪn]['pærɪs][ɪk'stendz; ek'stendz][fɔ:r; fər] [maɪlz] .

while	the	longest	absolutely	straight	street	in	Paris	extends	for	miles	.
尽管	这	最长	绝对地	直的	街道	在	巴黎	扩展	为了	英里	.

而巴黎最长的笔直街道绵延数英里。

[aɪ] [θɪŋk] [ju:; jʊ] [wɪl] [æd'mɪt] [ðæt] [ɪn][æn; ən] [ɪ'steɪt] ['eɪdʒənts][klɜ:rk][aɪ][hæv; həv][nɑ:t] ['tʃoʊzn] [æn; ən]

I	think	you	will	admit	that	in	an	estate	agent's	clerk	I	have	not	chosen	an
我	思考	你	将要	承认	那	在	一个	财产	经纪人	职员	我	有	不是	选定	一个

[ɪg'zæmp(ə)l] [ðæt] ['speʃəli] ['feivəz] [maɪ] ['θɪərɪz] .

example	that	specially	favours	my	theories	.
例子	那	特别	恩惠	我的	理论	.

我想你会承认，我选择的房地产经纪人职员这个例子并没有特别支持我的理论。

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ə; eɪ][bæŋk][klɜ:rk] ,

You	are	a	bank	clerk	,
你	是	一个	银行	职员	,

你是银行职员，

[ænd; ənd][ju:; jʊ][hæv; həv][nɑ:t] [ri:d] [ðæt] ['breθləs] ['roʊmæns] ([dɪs'gaɪzd] [æz; əz][ə; eɪ][ˌsaɪən'tɪfɪk]

and	you	have	not	read	that	breathless	romance	(	disguised	as	a	scientific
和	你	有	不是	读	那	喘不过气	浪漫	(	伪装	作为	一个	科学

['stʌdi]) , ['wɔ:ltər] [beɪdʒhɑ:ts] " ['lʌmbəd] [stri:t] " ?

study	)	,	Walter	Bagehot's	"	Lombard	Street	"	?
学习	)	,	沃尔特	巴格霍特	"	伦巴第	街道	"	?

你竟然还没读过沃尔特·白芝浩那部以科学研究为幌子的浪漫爱情小说《伦巴第街》？

[ɑ:] , [maɪ] [dɪr] [sɜ:r] , [ɪf] [ju:; jʊ][hæd; həd] [bɪ'gʌn] [wɪð; wɪθ] [ðæt] ,

Ah	,	my	dear	sir	,	if	you	had	begun	with	that	,
啊	,	我的	亲爱的	先生	,	如果	你	有	开始	和	那	,

啊，我亲爱的先生，如果您一开始就那样做的话，

[ænd; ənd] ['fɑ:loʊd] [ˌaɪ 'ti:][ʌp][fɔ:r; fər] ['naɪnti] ['mɪnɪts] ['evri] ['ʌðər] ['i:vnɪŋ] ,

and	followed	it	up	for	ninety	minutes	every	other	evening	,
和	随后	它	向上	为了	九十	分钟	每一个	其他	晚上	,

然后每隔一个晚上持续九十分钟进行跟踪调查，

[haʊ] [ɪn'θrɔ:lɪŋ] [jʊr; jər] ['bɪznəs] [wʊd] [bi:; bi][tu:; tə][ju:; jʊ] ,

how	enthralling	your	business	would	be	to	you	,
如何	引人入胜	你的	商业	会	是	到	你	,

你对自己的事业会有多么着迷?

[ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] [mɔ:r] ['klɪrli] [ju:; jʊ] [wʊd] [ˌʌndər'stænd] ['hju:mən] ['neɪtʃər] .

and	how	much	more	clearly	you	would	understand	human	nature	.
和	如何	很多	更多的	清楚地	你	会	理解	人类	自然	.

你也会对人性有更深刻的理解。

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər] " [pend] [ɪn] [taʊn] ,

You	are	"	penned	in	town	,
你	是	"	撰写	在	镇	,

你被困在城里了,

" [bʌt; bət][ju:; jʊ] [lʌv] [iks'kə:ʃənz] [tu:; tə][ðə; ði] ['kʌntri] [ænd; ənd][ðə; ði][ˌɑ:bzər'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv][waɪld][laɪf]

"	but	you	love	excursions	to	the	country	and	the	observation	of	wild	life
"	但	你	爱	短途旅行	到	这	国家	和	这	观察	的	荒野	生活

— ['sɜ:rt(ə)nli][ə; eɪ] [hɑ:rt] - [ɪn'lɑ:rdʒɪŋ] [daɪ'vɜ:rʒ(ə)n] .

—	certainly	a	heart	-	enlarging	diversion	.
—	当然	一个	心	-	扩大	导流	.

但你喜欢去乡间旅行,观察野生动物——这当然是一种令人心旷神怡的消遣。

[waɪ] [dəunt][ju:; jʊ] [wɔ:k] [aʊt] [ʌv; əv][jʊr; jər] [haʊs] [dɔ:r] , [ɪn][jʊr; jər] ['slɪpərz] ,

Why	don't	you	walk	out	of	your	house	door	,	in	your	slippers	,
为什么	不	你	走	出去	的	你的	房子	门	,	在	你的	拖鞋	,

你为什么不穿着拖鞋走出家门呢?

[tu:; tə][ðə; ði] ['nɪrəst] [gæs][læmp][ʌv; əv][ə; eɪ] [naɪt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['bʌtərflaɪ] [net] ,

to	the	nearest	gas	lamp	of	a	night	with	a	butterfly	net	,
到	这	最近的	气体	灯	的	一个	夜晚	和	一个	蝴蝶	网	,

夜里,拿着捕蝶网,走到最近的煤气灯下。

[ænd; ənd] [əb'zɜ:rv] [ðə; ði][waɪld][laɪf][ʌv; əv] ['kɑ:mən] [ænd; ənd] [rer] [mɔθs] [ðæt] [ɪz] ['bi:tɪŋ] [ə'baʊt]

and	observe	the	wild	life	of	common	and	rare	moths	that	is	beating	about
和	观察	这	荒野	生活	的	常见的	和	稀有的	蛾子	那	是	殴打	关于

[ˌaɪ 'ti:] ,

it	,
它	,

观察周围常见和稀有飞蛾的野生生活,

[ænd; ənd][ˌsi: 'oʊ] - ['ɔ:rdɪnət] [ðə; ði] ['nɑ:lɪdʒ] [ðʌs] [əb'teɪnd] [ænd; ənd] [bɪld] [ə; eɪ] ['su:pərstrʌktʃər]

and	co	-	ordinate	the	knowledge	thus	obtained	and	build	a	superstructure
和	合作	-	纵坐标	这	知识	因此	获得	和	建造	一个	上层建筑

[ɑ:n][ˌaɪ 'ti:] ,

on	it	,
在	它	,

并协调由此获得的知识,在此基础上构建上层建筑,

[ænd; ənd][æt; ət][læst][get][tu:; tə] [noʊ] ['sʌmθɪŋ] [ə'baʊt] ['sʌmθɪŋ] ?

and	at	last	get	to	know	something	about	something	?
和	在	最后的	得到	到	知道	某物	关于	某物	?

最后能了解一些事情吗?

[ju:; jʊ] [ni:d] [nɑ:t][bi:; bi][dɪ'voʊtɪd][tu:; tə][ðə; ði][a:ts] , [nɑ:t][tu:; tə]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] , [ɪn]['ɔ:rdər]

You	need	not	be	devoted	to	the	arts	,	not	to	literature	,	in	order
你	需要	不是	是	奉献	到	这	艺术	,	不是	到	文学	,	在	命令

[tu:; tə][lɪv; laɪv] ['fʊli] .

to	live	fully	.
到	居住	完全	.

你不必投身艺术,也不必沉迷文学,才能活得充实。

[ðə; ði] [hoʊl] [fiːld] [ʌv; əv] ['deɪli] ['hæbɪt][ænd; ənd] [siːn] [ɪz] ['weɪtɪŋ] [tuː; tə]['sætɪsfaɪ] [ðæt] [ˌkjʊri'ɑːsəti]

The	whole	field	of	daily	habit	and	scene	is	waiting	to	satisfy	that	curiosity
这	所有的	场地	的	日常的	习惯	和	场景	是	等待	到	满足	那	好奇心

[wɪtʃ] [miːnz] [laɪf] ,

which	means	life	,
哪个	方法	生活	,

日常生活的方方面面，包括习惯和场景，都在等待着满足那种好奇心，而这种好奇心正是生命的本质。

[ænd; ənd][ðə; ði][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n][ʌv; əv] [wɪtʃ] [miːnz] [æn; ən] [ˌʌndər'stændɪŋ] [hɑːrt] .

and	the	satisfaction	of	which	means	an	understanding	heart	.
和	这	满意	的	哪个	方法	一个	理解	心	.

而这种满足感来自于一颗理解的心。

[aɪ] ['prɑːmɪst] [tuː; tə] [diːl] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [keɪs] , [oʊ][mæn] [huː] [heɪts] [ɑːrt][ænd; ənd]

I	promised	to	deal	with	your	case	,	O	man	who	hates	art	and
我	承诺	到	交易	和	你的	案件	,	哦	男人	WHO	讨厌	艺术	和

['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] ,

literature	,
文学	,

我答应过要处理你的案子，你这个憎恨艺术和文学的人啊！

[ænd; ənd][aɪ][hæv; həv] [delt] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] .

and	I	have	dealt	with	it	.
和	我	有	已处理	和	它	.

我已经处理过了。

[aɪ] [naʊ] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n] , ['hæpɪli] ['veri] ['kɑːmən] , [huː] [dʌz] " [laɪk]

I	now	come	to	the	case	of	the	person	,	happily	very	common	,	who	does	"	like
我	现在	来	到	这	案件	的	这	人	,	快乐地	非常	常见的	,	WHO	做	"	喜欢

['riːdɪŋ] .

reading	.
阅读	.

现在我要谈谈这个人，他很常见，他"喜欢阅读"。

" [saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ]

"	XI
"	十一

十一

['sɪriəs] ['riːdɪŋ]

SERIOUS	READING
严肃的	阅读

严肃阅读

['nɑːvəlz][ɑːr; ər][ɪk'skluːdɪd; ek'skluːdɪd][frʌm; frəm] " ['sɪriəs] ['riːdɪŋ] , " [soʊ] [ðæt] [ðə; ði][mæn] [huː] ,

Novels	are	excluded	from	"	serious	reading	,	"	so	that	the	man	who	,
小说	是	排除	从	"	严肃的	阅读	,	"	所以	那	这	男人	WHO	,

[bent][ɑːn][self] - [ɪm'pruːvmənt] ,

bent	on	self	-	improvement	,
弯曲	在	自己	-	改进	,

小说被排除在"严肃阅读"之外，因此，那些一心追求自我提升的人，

[hæz; həz] [bɪn] [dɪ'saɪdɪŋ] [tuː; tə] [dɪ'voʊt] ['naɪnti] ['mɪnɪts] [θriː] [taɪmz] [ə; eɪ] [wiːk] [tuː; tə][ə; eɪ]

has	been	deciding	to	devote	ninety	minutes	three	times	a	week	to	a
有	到过	决定	到	奉献	九十	分钟	三	时代	一个	星期	到	一个

[kəm'pliːt] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrks][ʌv; əv] [tʃɑːrlz] ['dɪkɪnz] [wɪl] [biː; bi] [wel] [əd'vaɪzd][tuː; tə]['ɔːltər]

complete	study	of	the	works	of	Charles	Dickens	will	be	well	advised	to	alter
完全的	学习	的	这	作品	的	查尔斯	狄更斯	将要	是	出色地	建议	到	改变

[hɪz; ɪz][plænz] .

his	plans	.
他的	计划	.

那些决定每周三次，每次九十分钟，全面研究查尔斯·狄更斯作品的人，最好改变一下他们的计划。

[ðə; ði] ['ri:z(ə)n] [ɪz] [nɑ:t] [ðæt] ['nɑ:vəlz] [ɑ:r; ər] [nɑ:t] ['sɪriəs] — [sʌm; səm] [ʌv; əv] [ðə; ði] [greɪt]

The	reason	is	not	that	novels	are	not	serious	—	some	of	the	great
这	原因	是	不是	那	小说	是	不是	严肃的	—	一些	的	这	伟大的

['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wɜ:rld] [ɪz] [ɪn] [ðə; ði] [fɔ:rm] [ʌv; əv] [proʊz] ['fɪkʃ(ə)n] — [ðə; ði] ['ri:z(ə)n]

literature	of	the	world	is	in	the	form	of	prose	fiction	—	the	reason
文学	的	这	世界	是	在	这	形式	的	散文	小说	—	这	原因

[ɪz] [ðæt] [bæd] ['nɑ:vəlz] [ɔ:t] [nɑ:t] [tu:; tə] [bi:; bi] [ri:d] ,

is	that	bad	novels	ought	not	to	be	read	,
是	那	坏的	小说	应该	不是	到	是	读	,

原因并非小说不够严肃——世界上一些伟大的文学作品就是散文小说——而是因为糟糕的小说不应该被阅读。

[ænd; ənd] [ðæt] [gʊd] ['nɑ:vəlz] ['nevər] [dɪ'mænd] ['eni] [ə'pri:ʃəb(ə)l] ['ment(ə)l] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [ɑ:n] [ðə; ði] [pɑ:rt]

and	that	good	novels	never	demand	any	appreciable	mental	application	on	the	part
和	那	好的	小说	绝不	要求	任何	值得赞赏	精神的	应用	在	这	部分

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['ri:dər] .

of	the	reader	.
的	这	读者	.

好的小说从来不需要读者投入任何实质性的脑力。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] ['oʊnli] [ðə; ði] [bæd] [pɑ:rts] [ʌv; əv] ['mɛrədɪθs] ['nɑ:vəlz] [ðæt] [ɑ:r; ər] ['dɪfɪkəlt] .

It	is	only	the	bad	parts	of	Meredith's	novels	that	are	difficult	.
它	是	仅有的	这	坏的	部分	的	梅雷迪斯的	小说	那	是	难的	.

只有梅雷迪思小说中不好的部分才令人难以理解。

[ə; eɪ] [gʊd] ['nɑ:v(ə)l] ['rʌʃɪz] [ju:; jʊ] ['fɔ:rwərd] [laɪk] [ə; eɪ] [skɪf] [daʊn] [ə; eɪ] [stri:m] ,

A	good	novel	rushes	you	forward	like	a	skiff	down	a	stream	,
一个	好的	小说	冲刺	你	向前	喜欢	一个	小艇	向下	一个	溪流	,

好的小说会像小船顺流而下一样，带你一路向前。

[ænd; ənd] [ju:; jʊ] [ə'raɪv] [æt; ət] [ðə; ði] [end] , [pər'hæps] ['breθləs] , [bʌt; bət] [ˌʌnɪg'zɔ:stɪd] .

and	you	arrive	at	the	end	,	perhaps	breathless	,	but	unexhausted	.
和	你	到达	在	这	结尾	,	也许	喘不过气	,	但	未耗尽的	.

到达终点时，你或许会气喘吁吁，但绝不会筋疲力尽。

[ðə; ði] [best] ['nɑ:vəlz] [ɪn'vɑ:lv] [ðə; ði] [li:st] [streɪn] .

The	best	novels	involve	the	least	strain	.
这	最好的	小说	涉及	这	至少	拉紧	.

最好的小说读起来最轻松。

[naʊ] [ɪn] [ðə; ði] [ˌkʌltɪ'veɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [maɪnd] [wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [moʊst] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt] ['fæktərz] [ɪz]

Now	in	the	cultivation	of	the	mind	one	of	the	most	important	factors	is
现在	在	这	栽培	的	这	头脑	一	的	这	最多	重要的	因素	是

[prɪ'saɪsli] [ðə; ði] ['fi:lɪŋ] [ʌv; əv] [streɪn] ,

precisely	the	feeling	of	strain	,
恰恰	这	感觉	的	拉紧	,

如今，在精神修炼中，最重要的因素之一恰恰是压力感。

[ʌv; əv] ['dɪfɪkəlti] ,

of	difficulty	,
的	困难	,

困难，

[ʌv; əv] [ə; eɪ] [tæsk] [wɪtʃ] [wʌn] [pɑ:rt] [ʌv; əv] [ju:; jʊ] [ɪz] ['æŋkʃəs] [tu:; tə] [ə'tʃi:v] [ænd; ənd] [ə'nʌðər] [pɑ:rt]

of	a	task	which	one	part	of	you	is	anxious	to	achieve	and	another	part
的	一个	任务	哪个	一	部分	的	你	是	焦虑的	到	达到	和	其他	部分

[ʌv; əv] [ju:; jʊ] [ɪz] ['æŋkʃəs] [tu:; tə] [ʃɜ:rk] ;

of	you	is	anxious	to	shirk	;
的	你	是	焦虑的	到	推脱	;

一项任务，你一方面渴望完成，另一方面又想逃避；

[ænd; ənd] [ðæt] ['fi:lɪŋ] ['kænɑ:t][bi:; bi][gɑ:t][ɪn] ['feɪsɪŋ] [ə; eɪ]['nɑ:v(ə)l] .

and	that	feeling	cannot	be	got	in	facing	a	novel	.
和	那	感觉	不能	是	得到	在	面向	一个	小说	.

而这种感觉是读小说无法获得的。

[ju:; jʊ][du:][nɑ:t][set][jʊr; jər] [ti:θ] [ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə] [ri:d] " ['ʌnə] [ˌkɛrɛ'ni:nə, kə'rɛnɪnə] .

You	do	not	set	your	teeth	in	order	to	read	"	Anna	Karenina	.
你	做	不是	放	你的	牙齿	在	命令	到	读	"	安娜	卡列尼娜	.

你不需要咬紧牙关才能阅读《安娜·卡列尼娜》。

" ['ðerfɔ:r] , [ðoʊ] [ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [ri:d] ['nɑ:vəlz] , [ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t] [ri:d] [ðem; ðəm][ɪn] [ðoʊz]

"	Therefore	,	though	you	should	read	novels	,	you	should	not	read	them	in	those
"	所以	,	尽管	你	应该	读	小说	,	你	应该	不是	读	他们	在	那些

['naɪnti] ['mɪnɪts] .

ninety	minutes	.
九十	分钟	.

因此，虽然你应该读小说，但你不应该在那九十分钟内读完它们。

[ɪ'mædʒɪnətɪv] ['poʊətri][prə'du:səz, prə'du:sɪz][ə; eɪ][fɑ:r] ['greɪtər] ['ment(ə)l] [streɪn] [ðæn; ðən]['nɑ:vəlz] .

Imaginative	poetry	produces	a	far	greater	mental	strain	than	novels	.
富有想象力的	诗	产	一个	远的	更大的	精神的	拉紧	比	小说	.

想象性诗歌比小说更能耗费心力。

[ˌaɪ 'ti:][prə'du:səz, prə'du:sɪz]['prɑ:bəbli][ðə; ði] [sə'vɪrəst] [streɪn] [ʌv; əv]['eni][fɔ:rm][ʌv; əv]

It	produces	probably	the	severest	strain	of	any	form	of
它	产	大概	这	最严重	拉紧	的	任何	形式	的

['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] .

literature	.
文学	.

它所造成的负面影响可能是所有文学形式中最严重的。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst][fɔ:rm][ʌv; əv]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] .

It	is	the	highest	form	of	literature	.
它	是	这	最高	形式	的	文学	.

它是文学的最高形式。

[ˌaɪ 'ti:] [ji:ldz] [ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst][fɔ:rm][ʌv; əv] ['pleʒər] , [ænd; ənd] ['ti:tʃɪz] [ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst][fɔ:rm]

It	yields	the	highest	form	of	pleasure	,	and	teaches	the	highest	form
它	产量	这	最高	形式	的	乐趣	,	和	教导	这	最高	形式

[ʌv; əv] ['wɪzdəm] .

of	wisdom	.
的	智慧	.

它带来最高层次的快乐，并教导最高层次的智慧。

[ɪn][ə; eɪ][wɜ:rd] , [ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə] [kəm'per] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:] .

In	a	word	,	there	is	nothing	to	compare	with	it	.
在	一个	单词	,	那里	是	没有什么	到	比较	和	它	.

总之，没有任何东西可以与之媲美。

[aɪ] [seɪ] [ðɪs] [wɪð; wɪθ][sæd] ['kɑ:nʃəsnəs] [ʌv; əv][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði][mə'dʒɔ:rəti][ʌv; əv]['pi:p(ə)l][du:]

I	say	this	with	sad	consciousness	of	the	fact	that	the	majority	of	people	do
我	说	这	和	伤心	意识	的	这	事实	那	这	多数	的	人们	做

[nɑ:t] [ri:d] ['poʊətri] .

not	read	poetry	.
不是	读	诗	.

我怀着悲伤的心情说这番话，因为我知道大多数人都不读诗。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [pə'sweidid] [ðæt] ['meni] ['eksələnt] ['pɜ:sənz] ,

I	am	persuaded	that	many	excellent	persons	,
我	是	被说服	那	许多	出色的	人	,

我确信，许多优秀的人，

[ɪf] [ðeɪ] [wɜːr; wər] [kənˈfrʌntɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɔːlˈtɜːnətɪvz] [ʌv; əv] [ˈriːdɪŋ] " [ˈpærədaɪs][lɔːst] "
if **they** **were** **confronted** **with** **the** **alternatives** **of** **reading** **"** **Paradise** **Lost** **"**
如果 他们 是 面对 和 这 替代方案 的 阅读 " 天堂 丢失的 "
[ænd; ənd][ˈgoʊɪŋ] [raʊnd] [trəˈfælgər] [skwer] [æt; ət] [ˈnuːndeɪ] [ɑːn][ðer; ðər] [niːz] [ɪn] [sæk] - [klɔːθ] ,
and **going** **round** **Trafalgar** **Square** **at** **noonday** **on** **their** **knees** **in** **sack** **-** **cloth** **,**
和 去 圆形的 特拉法加 正方形 在 午 在 他们的 膝盖 在 解雇 - 布 ,

如果他们面临的选择是阅读《失乐园》和穿着麻布衣跪在特拉法加广场正午的游行队伍中，

[wʊd] [tʃuːz] [ðə; ði] [ɔːrˈdiːl] [ʌv; əv][ˈpʌblɪk][ˈrɪdɪkjuːl] .
would **choose** **the** **ordeal** **of** **public** **ridicule** **.**
会 选择 这 考验 的 民众 嘲笑 .

宁愿承受公众嘲笑的折磨。

[stɪl] , [aɪ] [wɪl] [ˈnevər] [siːs] [ədˈvaɪzɪŋ][maɪ] [frendz] [ænd; ənd] [ˈenəmi] [tuː; tə] [riːd] [ˈpoʊətri] [bɪˈfɔːr]
Still **,** **I** **will** **never** **cease** **advising** **my** **friends** **and** **enemies** **to** **read** **poetry** **before**
仍然 , 我 将要 绝不 停止 建议 我的 朋友们 和 敌人 到 读 诗 前
[ˈeniθɪŋ] .
anything **.**
任何事物 .

不过，我始终不渝地建议我的朋友和敌人，在做任何事情之前都应该先读读诗歌。

[ɪf] [ˈpoʊətri][ɪz] [wʌt] [ɪz] [kɔːld] " [ə; eɪ] [siːld] [bʊk] " [tuː; tə][juː; jʊ] ,
If **poetry** **is** **what** **is** **called** **"** **a** **sealed** **book** **"** **to** **you** **,**
如果 诗 是 什么 是 称为 " 一个 密封 书 " 到 你 ,

如果你把诗歌比作“一本密封的书”，

[bɪˈgɪn] [baɪ] [ˈriːdɪŋ] [hæzlɪts] [ˈfeɪməs] [ˈeseɪ] [ɑːn][ðə; ði] [ˈneɪtʃər] [ʌv; əv] " [ˈpoʊətri][ɪn][ˈdʒen(ə)rəl] .
begin **by** **reading** **Hazlitt's** **famous** **essay** **on** **the** **nature** **of** **"** **poetry** **in** **general** **.**
开始 经过 阅读 哈兹利特 著名的 散文 在 这 自然 的 " 诗 在 一般的 .

首先阅读哈兹利特关于“诗歌的本质”的著名文章。

" [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ðə; ði][best] [θɪŋ] [ʌv; əv][ɪts][kaɪnd][ɪn] [ˈɪŋglɪʃ] ,
" **It** **is** **the** **best** **thing** **of** **its** **kind** **in** **English** **,**
" 它 是 这 最好的 事物 的 它是 种类 在 英语 ,

“它是英语世界同类作品中最好的。”

[ænd; ənd][noʊ][wʌn] [huː] [hæz; həz] [riːd] [ˌaɪ ˈtiː][kæn; kən] [ˈpɑːsəbli] [biː; bi] [ˈʌndər] [ðə; ði] [ˌmɪsæprɪˈhenʃ(ə)n]
and **no** **one** **who** **has** **read** **it** **can** **possibly** **be** **under** **the** **misapprehension**
和 不 一 WHO 有 读 它 能 可能 是 在下面 这 误解
[ðæt] [ˈpoʊətri][ɪz][ə; eɪ][ˌmediˈiːvl; ˌmiːdˈiːvl] [ˈtɔːrtʃər] ,
that **poetry** **is** **a** **mediaeval** **torture** **,**
那 诗 是 一个 中世纪 酷刑 ,

任何读过它的人都不可能误以为诗歌是中世纪的酷刑。

[ɔːr][ə; eɪ][mæd] [ˈelɪfənt] ,
or **a** **mad** **elephant** **,**
或者 一个 疯狂的 大象 ,

或者一头疯象，

[ɔːr][ə; eɪ][gʌn] [ðæt] [wɪl] [goʊ][ɔːf][baɪ][ɪtˈself][ænd; ənd] [kɪl] [æt; ət][ˈfɔːrti][ˈpeɪsɪz] .
or **a** **gun** **that** **will** **go** **off** **by** **itself** **and** **kill** **at** **forty** **paces** **.**
或者 一个 枪 那 将要 去 离开 经过 本身 和 杀 在 四十 步幅 .

或者一把会自动走火并在四十步开外致人死亡的枪。

[ɪnˈdiːd] , [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈdɪfɪkəlt] [tuː; tə][ɪˈmædʒɪn][ðə; ði][ˈment(ə)l] [steɪt] [ʌv; əv][ðə; ði][mæn] [huː] ,
Indeed **,** **it** **is** **difficult** **to** **imagine** **the** **mental** **state** **of** **the** **man** **who** **,**
的确 , 它 是 难的 到 想象 这 精神的 状态 的 这 男人 WHO ,

的确，很难想象这个人当时的精神状态。

['æftər] ['riːdɪŋ] [hæzlɪts] ['eseɪ] , [ɪz][nɑːt]['ɜːrdʒəntli][dɪ'zaɪərəs][ʌv; əv] ['riːdɪŋ] [sʌm; səm]['poʊətri] [bɪ'fɔːr]

after	reading	Hazlitt's	essay	,	is	not	urgently	desirous	of	reading	some	poetry	before
后	阅读	哈兹利特	散文	,	是	不是	紧急	渴望	的	阅读	一些	诗	前

[hɪz; ɪz][nekst] [miːl] .

his	next	meal	.
他的	下一个	一顿饭	.

读完哈兹利特的文章后，并不急于在下一顿饭前读些诗。

[ɪf] [ðə; ði] ['eseɪ] [soʊ][in'spaiəz][juː; jʊ][aɪ] [wʊd] [sə'dʒest] [ðæt][juː; jʊ] [meɪk] [ə; eɪ] [kə'mensmənt]

If	the	essay	so	inspires	you	I	would	suggest	that	you	make	a	commencement
如果	这	散文	所以	鼓舞人心	你	我	会	建议	那	你	制作	一个	开始

[wɪð; wɪθ] ['pjʊrli] ['nærətɪv] ['poʊətri] .

with	purely	narrative	poetry	.
和	纯粹	叙述	诗	.

如果这篇文章如此启发了你，我建议你从纯粹的叙事诗开始尝试。

[ðer; ðər][ɪz][æn; ən] ['ɪnfɪnətli] ['faɪnər] ['ɪŋglɪʃ] ['nɑːv(ə)l] , ['rɪt(ə)n] [baɪ][ə; eɪ]['wʊmən] ,

There	is	an	infinitely	finer	English	novel	,	written	by	a	woman	,
那里	是	一个	无限地	更精细	英语	小说	,	书面	经过	一个	女士	,

有一部比这好得多的英文小说，作者是一位女性。

[ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [baɪ] [dʒɔːrdʒ] ['elɪət][ɔːr][ðə; ði]['brɑːntiːz] , [ɔːr]['iːv(ə)n][dʒeɪn] ['ɑːstɪn] ,

than	anything	by	George	Eliot	or	the	Brontes	,	or	even	Jane	Austen	,
比	任何事物	经过	乔治	艾略特	或者	这	勃朗特斯	,	或者	甚至	简	奥斯汀	,

比乔治·艾略特、勃朗特姐妹，甚至简·奥斯汀的任何作品都更胜一筹。

[wɪtʃ] [pər'hæps][juː; jʊ][hæv; həv][nɑːt] [riːd] .

which	perhaps	you	have	not	read	.
哪个	也许	你	有	不是	读	.

或许你还没读过。

[ɪts]['taɪt(ə)l][ɪz] " [ɔː'rɔːrə] [liː] , " [ænd; ənd][ɪts] ['ɔːθər] [iː] . [biː] . ['braʊnɪŋ] .

Its	title	is	"	Aurora	Leigh	,	"	and	its	author	E	.	B	.	Browning	.
它是	标题	是	"	极光	莉	,	"	和	它是	作者	E	.	B	.	勃朗宁	.

它的标题是《奥罗拉·利》，作者是E·B·勃朗宁。

[ˌaɪ 'tiː] ['hæpənz] [tuː; tə][biː; bi] ['rɪt(ə)n] [ɪn] [vɜːrs] , [ænd; ənd][tuː; tə][kən'teɪn][ə; eɪ][kən'sɪdərəb(ə)l] [ə'maʊnt]

It	happens	to	be	written	in	verse	,	and	to	contain	a	considerable	amount
它	发生	到	是	书面	在	诗	,	和	到	包含	一个	大量	数量

[ʌv; əv] ['dʒenjuɪnli] [faɪn] ['poʊətri] .

of	genuinely	fine	poetry	.
的	真的	美好的	诗	.

它恰好是用诗歌形式写成的，并且包含大量真正优美的诗句。

[dɪ'saɪd] [tuː; tə] [riːd] [ðæt] [bʊk] [θruː] , ['iːv(ə)n] [ɪf] [juː; jʊ][daɪ][fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] .

Decide	to	read	that	book	through	,	even	if	you	die	for	it	.
决定	到	读	那	书	通过	,	甚至	如果	你	死	为了	它	.

下定决心把那本书读完，哪怕为此付出生命也在所不惜。

[fər'get] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [faɪn] ['poʊətri] .

Forget	that	it	is	fine	poetry	.
忘记	那	它	是	美好的	诗	.

别管它是不是优美的诗歌。

[riːd] [ˌaɪ 'tiː] ['sɪmpli] [fɔːr; fər][ðə; ði]['stɔːri][ænd; ənd][ðə; ði]['soʊʃ(ə)l][aɪ'diːəz] .

Read	it	simply	for	the	story	and	the	social	ideas	.
读	它	简单地	为了	这	故事	和	这	社会的	想法	.

只需阅读故事本身及其蕴含的社会思想即可。

[ænd; ənd] [wen] [juː; jʊ][hæv; həv] [dʌn] , [æsk] [jɔːr'self] ['ɑːnɪstli] ['weðər] [juː; jʊ] [stɪl] [dɪs'laɪk]['poʊətri] .

And	when	you	have	done	,	ask	yourself	honestly	whether	you	still	dislike	poetry	.
和	什么时候	你	有	完毕	,	问	你自己	诚实地	无论	你	仍然	不喜欢	诗	.

当你完成之后，诚实地问问自己是否仍然不喜欢诗歌。

[aɪ][hæv; həv] [noʊn] [mɔːr] [ðæn; ðən][wʌn]['pɜːrs(ə)n][tuː; tə] [huːm] " [ɔː'rɔːrə] [liː] " [hæz; həz] [bɪn]
I **have** **known** **more** **than** **one** **person** **to** **whom** **"** **Aurora** **Leigh** **"** **has** **been**
我 有 已知 更多的 比 一 人 到 谁 " 极光 莉 " 有 到过
[ðə; ðɪ] [miːnz] [ʌv; əv]['pruːviŋ] [ðæt] [ɪn] [ə'suːmɪŋ] [ðeɪ] [heitid] ['poʊətri] [ðeɪ] [wɜːr; wər] [ɪn'taɪərli]
the **means** **of** **proving** **that** **in** **assuming** **they** **hated** **poetry** **they** **were** **entirely**
这 方法 的 证明 那 在 假设 他们 憎恨 诗 他们 是 完全
[mɪ'steɪkən] .
mistaken **.**
错误 .

我认识不止一个人，他们通过《奥罗拉·利》这首诗证明，他们之前认为自己讨厌诗歌的想法完全错了。

[ʌv; əv] [kɔːrs] , [ɪf] , ['æftər] ['hæzlɪt] , [ænd; ənd] [sʌtʃ] [æn; ən] [ɪk'sperɪmənt] [meɪd] [ɪn][ðə; ðɪ] [laɪt] [ʌv; əv]
Of **course** **,** **if** **,** **after** **Hazlitt** **,** **and** **such** **an** **experiment** **made** **in** **the** **light** **of**
的 课程 , 如果 , 后 哈兹利特 , 和 这样的 一个 实验 制成 在 这 光 的
['hæzlɪt] ,
Hazlitt **,**
哈兹利特 ,

当然，如果，在哈兹利特之后，并且根据哈兹利特的理论进行这样的实验，

[juː; jʊ][ɑːr; ər]['faɪnəli] [ə'ʃʊrd] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ɪn][juː; jʊ] [wɪtʃ] [ɪz][ænˌtægə'nɪstɪk][tuː; tə]
you **are** **finally** **assured** **that** **there** **is** **something** **in** **you** **which** **is** **antagonistic** **to**
你 是 最后 保证 那 那里 是 某物 在 你 哪个 是 敌对的 到
['poʊətri] ,
poetry **,**
诗 ,

你终于确信，你内心深处有某种东西与诗歌相悖。

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['kɑːntent][wɪð; wɪθ]['hɪstri; 'hɪstəri][ɔːr] [fə'lɑːsəfi] .
you **must** **be** **content** **with** **history** **or** **philosophy** **.**
你 必须 是 内容 和 历史 或者 哲学 .

你只能满足于历史或哲学。

[aɪ][ʃæl; ʃəl] [rɪ'gret] [ˌaɪ 'tiː] , [jet] [nɑːt][ˌɪnkən'soʊləbli] .
I **shall** **regret** **it** **,** **yet** **not** **inconsolably** **.**
我 将 后悔 它 , 然而 不是 悲痛欲绝 .

我会为此感到后悔，但不会后悔到无法挽回的地步。

" [ðə; ðɪ] [dɪ'klaɪn] [ænd; ənd] [fɔːl] " [ɪz][nɑːt][tuː; tə][biː; bi] [neɪmd] [ɪn][ðə; ðɪ] [seɪm] [deɪ] [wɪð; wɪθ] " ['pærədaɪs]
" **The** **Decline** **and** **Fall** **"** **is** **not** **to** **be** **named** **in** **the** **same** **day** **with** **"** **Paradise**
" 这 衰退 和 落下 " 是 不是 到 是 命名 在 这 相同的 天 和 " 天堂
[lɔːst] ,
Lost **,**
丢失的 ,

《衰落与瓦解》不应与《失乐园》相提并论。

" [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['væstli] ['prɪti] [θɪŋ] ;
" **but** **it** **is** **a** **vastly** **pretty** **thing** **;**
" 但 它 是 一个 非常 漂亮的 事物 ;

但它确实非常漂亮；

[ænd; ənd]['hɜːrbərt] ['spɛnsɚz] " [fɜːrst]['prɪnsəp(ə)lz] " ['sɪmpli] [lɑːfs] [æt; ət][ðə; ðɪ][kleɪmz][ʌv; əv]['poʊətri]
and **Herbert** **Spencer's** **"** **First** **Principles** **"** **simply** **laughs** **at** **the** **claims** **of** **poetry**
和 赫伯特 斯宾塞的 " 第一的 原则 " 简单地 笑声 在 这 索赔 的 诗
[ænd; ənd] [riˈfjuːziz] [tuː; tə][biː; bi] [ək'septɪd] [æz; əz] [ɔːt] [bʌt; bət][ðə; ðɪ][moʊst][mə'dʒestɪk]['prɑːdʌkt][ʌv; əv]
and **refuses** **to** **be** **accepted** **as** **aught** **but** **the** **most** **majestic** **product** **of**
和 拒绝 到 是 公认 作为 零 但 这 最多 雄伟 产品 的
['eni]['hjuːmən][maɪnd] .
any **human** **mind** **.**
任何 人类 头脑 .

赫伯特·斯宾塞的《第一原理》则对诗歌的说法嗤之以鼻，并拒绝接受诗歌作为人类思想最伟大的产物之外的任何东西。

[aɪ][duː][nɑːt] [sə'dʒest] [ðæt] ['iːðər] [ʌv; əv] [ðiːz] [wɜːrks][ɪz]['suːtəb(ə)l][fɔːr; fər][ə; eɪ]['taɪroʊ][ɪn]['ment(ə)l]

I	do	not	suggest	that	either	of	these	works	is	suitable	for	a	tyro	in	mental
我	做	不是	建议	那	任何一个	的	这些	作品	是	合适的	为了	一个	初学者	在	精神的

[streɪnz] .

strains	.
菌株	.

我并不认为这两部作品适合初学者在脑力劳动强度下阅读。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

如何一天只活24小时(How to Live on 24 Hours a Day)
第3/3页

[bʌt; bət][aɪ] [siː] [noʊ]['riːz(ə)n] [waɪ] ['eni] [mæn][ʌv; əv] ['ævərɪdʒ] [ɪn'telɪdʒəns] [ʃʊd; ʃəd][nɑːt] ,

But	I	see	no	reason	why	any	man	of	average	intelligence	should	not	,
但	我	看	不	原因	为什么	任何	男人	的	平均的	智力	应该	不是	,

但我认为，任何一个智力正常的人都没有理由不这样做。

['æftər][ə; eɪ] [jɪr] [ʌv; əv] [kən'tɪnjuəs] ['riːdɪŋ] , [biː; bi][fɪt][tuː; tə] [ə'sɔːlt] [ðə; ðɪ] [su'priːm] ['mɑːstəpiːsɪz]

after	a	year	of	continuous	reading	,	be	fit	to	assault	the	supreme	masterpieces
后	一个	年	的	连续的	阅读	,	是	合身	到	突击	这	最高	杰作

[ʌv; əv]['hɪstri; 'hɪstəri][ɔːr] [fə'lɑːsəfi] .

of	history	or	philosophy	.
的	历史	或者	哲学	.

经过一年的持续阅读，你将有能力去挑战历史或哲学的巅峰杰作。

[ðə; ðɪ] [greɪt] [kən'viːniəns] [ʌv; əv] ['mɑːstəpiːsɪz] [ɪz] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər][soʊ] [ə'stɑːnɪʃɪŋli] ['luːsɪd] .

The	great	convenience	of	masterpieces	is	that	they	are	so	astonishingly	lucid	.
这	伟大的	方便	的	杰作	是	那	他们	是	所以	令人震惊地	清醒的	.

杰作最大的优点在于它们清晰易懂，令人惊叹。

[aɪ] [sə'dʒest] [noʊ] [pər'tɪkjələr] [wɜːrk] [æz; əz][ə; eɪ][stɑːrt] .

I	suggest	no	particular	work	as	a	start	.
我	建议	不	特别的	工作	作为	一个	开始	.

我建议不要一开始就选择特定的作品。

[ðə; ðɪ] [ə'tempt] [wʊd] [biː; bi]['fjuːt(ə)l][ɪn][ðə; ðɪ] [speɪs] [ʌv; əv][maɪ] [kə'mænd] .

The	attempt	would	be	futile	in	the	space	of	my	command	.
这	试图	会	是	徒劳	在	这	空间	的	我的	命令	.

在我的管辖范围内，这种尝试是徒劳的。

[bʌt; bət][aɪ][hæv; həv] [tuː] ['dʒen(ə)rəl] [sə'dʒestʃənz] [ʌv; əv][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] .

But	I	have	two	general	suggestions	of	a	certain	importance	.
但	我	有	二	一般的	建议	的	一个	肯定	重要性	.

但我有两条比较重要的建议。

[ðə; ðɪ][fɜːrst][ɪz][tuː; tə] [dɪ'faɪn] [ðə; ðɪ][də'rekʃn; daɪ'rekʃn][ænd; ənd][skoʊp][ʌv; əv][jʊr; jər] ['efərts] .

The	first	is	to	define	the	direction	and	scope	of	your	efforts	.
这	第一的	是	到	定义	这	方向	和	范围	的	你的	努力	.

首先要明确工作的方向和范围。

[tʃuːz] [ə; eɪ] ['lɪmɪtɪd] ['pɪriəd] , [ɔːr][ə; eɪ] ['lɪmɪtɪd] ['sʌbdʒekt] , [ɔːr][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] ['ɔːθər] .

Choose	a	limited	period	,	or	a	limited	subject	,	or	a	single	author	.
选择	一个	有限的	时期	,	或者	一个	有限的	主题	,	或者	一个	单身的	作者	.

选择一个限定的时间段、一个限定的主题或一位作者。

[seɪ] [tuː; tə] [jɔːr'self] : " [aɪ] [wɪl] [noʊ] ['sʌmθɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ðɪ] [frentʃ] [ˌrevə'luːʃ(ə)n] , [ɔːr][ðə; ðɪ][raɪz]

Say	to	yourself	:	"	I	will	know	something	about	the	French	Revolution	,	or	the	rise
说	到	你自己	:	"	我	将要	知道	某物	关于	这	法语	革命	,	或者	这	上升

[ʌv; əv] ['reɪlweɪz] ,

of	railways	,
的	铁路	,

告诉自己："我要了解一些关于法国大革命或铁路兴起的知识，

[ɔːr][ðə; ðɪ][wɜːrks][ʌv; əv][dʒɑːn] [kiːts] .

or	the	works	of	John	Keats	.
或者	这	作品	的	约翰	济慈	.

或者约翰·济慈的作品。

" [ænd; ənd] ['dʊrɪŋ] [ə; eɪ]['gɪv(ə)n] ['pɪriəd] , [tuː; tə][biː; bi] ['setld] [bɪ'fɔːrhænd] , [kən'faɪn] [jɔːr'self] [tuː; tə]

"	And	during	a	given	period	,	to	be	settled	beforehand	,	confine	yourself	to
"	和	期间	一个	给定	时期	,	到	是	定居	预先	,	局限	你自己	到

[jʊr; jər] [tʃɔɪs] .

your	choice	.
你的	选择	.

在事先确定的一段时间内，请将自己限制在自己的选择范围内。

[ðer; ðər][ɪz] [mʌtʃ] ['pleʒər] [tuː; tə][biː; bi] [dɪ'raɪvd] [frʌm; frəm] ['biːɪŋ] [ə; eɪ] ['speʃəlɪst] .

There	is	much	pleasure	to	be	derived	from	being	a	specialist	.
那里	是	很多	乐趣	到	是	衍生的	从	存在	一个	专家	.

成为专家能带来很多乐趣。

[ðə; ðiː]['sekənd][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən][ɪz][tuː; tə] [θɪŋk] [æz; əz] [wel] [æz; əz][tuː; tə] [riːd] .

The	second	suggestion	is	to	think	as	well	as	to	read	.
这	第二	建议	是	到	思考	作为	出色地	作为	到	读	.

第二个建议是既要阅读也要思考。

[aɪ] [noʊ] ['piːp(ə)l] [huː] [riːd] [ænd; ənd] [riːd] ,

I	know	people	who	read	and	read	,
我	知道	人们	WHO	读	和	读	,

我认识一些爱读书的人，

[ænd; ənd][fɔːr; fər][ɔːl][ðə; ðiː] [gʊd] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [ðem; ðəm] [ðeɪ] [maɪt] [dʒʌst][æz; əz] [wel] [kʌt] [bred] -

and	for	all	the	good	it	does	them	they	might	just	as	well	cut	bread	-
和	为了	全部	这	好的	它	做	他们	他们	可能	只是	作为	出色地	切	面包	-

[ænd; ənd] - ['bʌtər] .

and	-	butter	.
和	-	黄油	.

这样做对他们没有任何好处，他们还不如去切面包黄油。

[ðeɪ] [teɪk] [tuː; tə] ['riːdɪŋ] [æz; əz] ['betər] [men] [teɪk] [tuː; tə][drɪŋk] .

They	take	to	reading	as	better	men	take	to	drink	.
他们	拿	到	阅读	作为	更好的	男人	拿	到	喝	.

他们爱上阅读，就像上流人士爱上喝酒一样。

[ðeɪ] [flaɪ] [θruː] [ðə; ðiː] ['ʃaɪəz] [ʌv; əv]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr][ɑːn][ə; eɪ]['moʊtər] - [kɑːr] , [ðer; ðər]

They	fly	through	the	shires	of	literature	on	a	motor	-	car	,	their
他们	飞	通过	这	郡	的	文学	在	一个	发动机	-	车	,	他们的

[soʊl]['ɑːbdʒekt] ['biːɪŋ] ['moʊʃ(ə)n] .

sole	object	being	motion	.
唯一	目的	存在	运动	.

他们驾驶着汽车穿梭于文学的郡县之间，他们唯一的目的就是运动。

[ðeɪ] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [haʊ] ['meni] [bʊks] [ðeɪ] [hæv; həv] [riːd] [ɪn][ə; eɪ] [jɪr] .

They	will	tell	you	how	many	books	they	have	read	in	a	year	.
他们	将要	告诉	你	如何	许多	图书	他们	有	读	在	一个	年	.

他们会告诉你他们一年读了多少本书。

[ən'les] [juː; jʊ] [gɪv] [æt; ət] [liːst] ['fɔːrti] - [faɪv] ['mɪnɪts] [tuː; tə]['kerf(ə)l] ,

Unless	you	give	at	least	forty	-	five	minutes	to	careful	,
除非	你	给	在	至少	四十	-	五	分钟	到	小心	,

除非你至少花四十五分钟仔细观察，

[fə'tiːgɪŋ] [rɪ'flekʃ(ə)n] ([ˌaɪ 'tiː][ɪz][æn; ən]['ɔːf(ə)l] [bɔːr] [æt; ət][fɜːrst]) [ə'pɑːn] [wʌt] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['riːdɪŋ] ,

fatiguing	reflection	(	it	is	an	awful	bore	at	first	)	upon	what	you	are	reading	,
令人疲惫的	反射	(	它	是	一个	可怕	钻孔	在	第一的	)	之上	什么	你	是	阅读	,

对所读内容进行令人疲惫的思考（起初会非常枯燥乏味），

[jʊr; jər] ['naɪnti] ['mɪnɪts] [ʌv; əv][ə; eɪ] [naɪt] [ɑːr; ər] ['tʃiːfli] ['weɪstɪd] .

your	ninety	minutes	of	a	night	are	chiefly	wasted	.
你的	九十	分钟	的	一个	夜晚	是	主要	浪费	.

你每晚的九十分钟大部分都被浪费掉了。

[ðɪs] [miːnz] [ðæt] [jʊr; jər] [peɪs] [wɪl] [biː; bi] [sloʊ] .
This means that your pace will be slow .
这 方法 那 你的 步伐 将要 是 慢的 .

这意味着你的步伐会比较慢。

['nevər] [maɪnd] .
Never mind .
绝不 头脑 .

没关系。

[fər'get] [ðə; ði] [goʊl] ; [θɪŋk] ['oʊnli] [ʌv; əv] [ðə; ði] [sə'raʊndɪŋ] ['kʌntri] ; [ænd; ənd] ['æftər] [ə; eɪ] ['pɪriəd] ,
Forget the goal ; think only of the surrounding country ; and after a period ,
忘记 这 目标 ; 思考 仅有的 的 这 周围 国家 ; 和 后 一个 时期 ,

忘记目标；只考虑周围的环境；一段时间后，

[pər'hæps] [wen] [juː; jʊ] [liːst] [ɪk'spekt] [ˌaɪ 'tiː] ,
perhaps when you least expect it ,
也许 什么时候 你 至少 预计 它 ,

或许就在你最意想不到的时候，

[juː; jʊ] [wɪl] ['sʌd(ə)nli] [faɪnd] [jɔːr'self] [ɪn] [ə; eɪ] ['lʌvli] [taʊn] [ɑːn] [ə; eɪ] [hɪl] .
you will suddenly find yourself in a lovely town on a hill .
你 将要 突然 寻找 你自己 在 一个 迷人的 镇 在 一个 爬坡道 .

你突然发现自己身处一座美丽的山上小镇。

[ˌɛksˌaɪ'aɪ]
XII
十二

十二

['deindʒəz] [tuː; tə] [ə'vɔɪd]
DANGERS TO AVOID
危险 到 避免

需要避免的危险

[aɪ] ['kænɑːt] ['tɜːrmɪneɪt] [ðiːz] [hɪnts] , ['ɔːf(ə)n] , [aɪ] [fɪr] , [tuː] [daɪ'dæktɪk] [ænd; ənd] [ə'brʌpt] ,
I cannot terminate these hints , often , I fear , too didactic and abrupt ,
我 不能 终止 这些 提示 , 经常 , 我 害怕 , 也 教学 和 突然 ,

我无法终止这些暗示，恐怕它们往往过于说教和突兀。

[ə'pɑːn] [ðə; ði] [fʊl] [juːz] [ʌv; əv] [wʌnz] [taɪm] [tuː; tə] [ðə; ði] [greɪt] [end] [ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] ([æz; əz] [dɪ'stɪŋgwɪʃt]
upon the full use of one's time to the great end of living (as distinguished
之上 这 满的 使用 的 一个人的 时间 到 这 伟大的 结尾 的 活的 (作为 杰出的
[frʌm; frəm] ['vedʒɪˌteɪtɪŋ]) [wɪ'ðaʊt] ['briːfli] [rɪ'fɜːrɪŋ] [tuː; tə] ['sɜːrt(ə)n] ['deindʒəz] [wɪtʃ] [laɪ] [ɪn] [weɪt]
from vegetating) without briefly referring to certain dangers which lie in wait
从 植被) 没有 简要地 指 到 肯定 危险 哪个 说谎 在 等待
[fɔːr; fər] [ðə; ði] [sɪn'sɪr] ['æspərənt] [tɔːrdz] [laɪf] .
for the sincere aspirant towards life .
为了 这 真诚 有志者 向 生活 .

充分利用自己的时间去追求美好的生活（而不是苟活），而不简要提及那些潜伏在真诚追求生活的人们所面临的某些危险。

[ðə; ði] [fɜːrst] [ɪz] [ðə; ði] ['terəb(ə)l] ['deɪndʒər] [ʌv; əv] [bɪ'kʌmɪŋ] [ðæt] [moʊst] ['oʊdiəs] [ænd; ənd] [liːst]
The first is the terrible danger of becoming that most odious and least
这 第一的 是 这 糟糕的 危险 的 成为 那 最多 令人厌恶的 和 至少
[sə'pɔːrtəbl] [ʌv; əv] ['pɝːsənz] — [ə; eɪ] [prɪg] .
supportable of persons — a prig .
可支持的 的 人 — 一个 伪君子 .

第一个危险是成为最令人厌恶、最不受欢迎的人——伪君子。

[naʊ] [ə; eɪ] [prɪg] [ɪz] [ə; eɪ] [pɜːrt] ['feloʊ] [huː] ['gɪvz] [hɪm'self] ['ɛrz] [ʌv; əv] [suː'pɪriər] ['wɪzdəm] .

Now	a	prig	is	a	pert	fellow	who	gives	himself	airs	of	superior	wisdom	.
现在	一个	伪君子	是	一个	活泼	同伴	WHO	给予	他自己	播出	的	优越的	智慧	.

自命不凡的人是指那些自以为是、摆出一副高人一等的聪明人。

[ə; eɪ] [prɪg] [ɪz] [ə; eɪ] ['pɑːmpəs] [fuːl] [huː] [hæz; həz] [gɔːn] [aʊt] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [ˌserɪ'moʊniəl] [wɔːk] ,

A	prig	is	a	pompous	fool	who	has	gone	out	for	a	ceremonial	walk	,
一个	伪君子	是	一个	傲慢	傻子	WHO	有	已消失	出去	为了	一个	仪式	走	,

伪君子是指那些外出进行仪式性散步的自命不凡的傻瓜。

[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['noʊɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [lɔːst] [æn; ən] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [pɑːrt] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] [ə'taɪər] ,

and	without	knowing	it	has	lost	an	important	part	of	his	attire	,
和	没有	会心	它	有	丢失的	一个	重要的	部分	的	他的	服装	,

['neɪmli] , [hɪz; ɪz] [sens] [ʌv; əv] ['hjuːmər] .

namely	,	his	sense	of	humour	.
即	,	他的	感觉	的	幽默	.

不知不觉中，他失去了身上重要的一件东西，那就是他的幽默感。

[ə; eɪ] [prɪg] [ɪz] [ə; eɪ] ['tiːdiəs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [huː] , ['hævɪŋ] [meɪd] [ə; eɪ] [dɪ'skʌvəri] ,

A	prig	is	a	tedious	individual	who	,	having	made	a	discovery	,
一个	伪君子	是	一个	乏味	个人	WHO	,	拥有	制成	一个	发现	,

一个自命不凡的人是指那些自以为是、固执己见的人，他们一旦有了新的发现，

[ɪz] [soʊ] [ɪm'prest] [baɪ] [hɪz; ɪz] [dɪ'skʌvəri] [ðæt] [hiː; hi] [ɪz] ['keɪpəb(ə)l] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] ['greɪvli] [dɪs'pliːzd]

is	so	impressed	by	his	discovery	that	he	is	capable	of	being	gravely	displeased
是	所以	印象深刻	经过	他的	发现	那	他	是	有能力的	的	存在	严重地	不高兴

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðə; ðɪ] [ɪn'taɪər] [wɜːrld] [ɪz] [nɑːt] ['ɔːlsoʊ] [ɪm'prest] [baɪ] [ˌaɪ 'tiː] .

because	the	entire	world	is	not	also	impressed	by	it	.
因为	这	全部的	世界	是	不是	还	印象深刻	经过	它	.

他对自己的发现感到无比自豪，但当全世界并没有像他一样对此感到自豪时，他却感到非常不满。

[ʌn'kɑːnʃəsli] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [prɪg] [ɪz] [æn; ən] ['iːzi] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['feɪt(ə)l] [θɪŋ] .

Unconsciously	to	become	a	prig	is	an	easy	and	a	fatal	thing	.
不知不觉	到	变得	一个	伪君子	是	一个	简单的	和	一个	致命的	事物	.

不知不觉中变成一个自以为是的人很容易，而且是致命的。

[hens] , [wen] [wʌn] [sets] [fɔːrθ] [ɑːn] [ðə; ðɪ] ['entərpraɪz] [ʌv; əv] ['juːzɪŋ] [ɔːl] [wʌnz] [taɪm] ,

Hence	,	when	one	sets	forth	on	the	enterprise	of	using	all	one's	time	,
因此	,	什么时候	一	套	前进	在	这	企业	的	使用	全部	一个人的	时间	,

因此，当一个人着手利用自己所有时间时，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [dʒʌst] [æz; əz] [wel] [tuː; tə] [rɪ'membər] [ðæt] [wʌnz] [oʊn] [taɪm] , [ænd; ənd] [nɑːt] ['ʌðər] ['piːpəlz] [taɪm] ,

it	is	just	as	well	to	remember	that	one's	own	time	,	and	not	other	people's	time	,
它	是	只是	作为	出色地	到	记住	那	一个人的	自己的	时间	,	和	不是	其他	人们的	时间	,

同样重要的是要记住，我们拥有的是自己的时间，而不是别人的时间。

[ɪz] [ðə; ðɪ] [mə'tɪriəl] [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [wʌn] [hæz; həz] [tuː; tə] [diːl] ;

is	the	material	with	which	one	has	to	deal	;
是	这	材料	和	哪个	一	有	到	交易	;

是人们必须处理的材料；

[ðæt] [ðə; ðɪ] [ɜːrθ] [roʊld] [ɑːn] ['prɪti] ['kʌmftəbli, 'kʌmfərtəbli] [bɪ'fɔːr] [wʌn] [bɪ'gæn] [tuː; tə] ['bæləns] [ə; eɪ] ['bʌdʒɪt] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] ['aʊərz] ,

that	the	earth	rolled	on	pretty	comfortably	before	one	began	to	balance	a	budget	of	the	hours	,
那	这	地球	滚动	在	漂亮的	舒适地	前	一	开始	到	平衡	一个	预算	的	这	小时	,

在人们开始权衡时间分配之前，地球曾平稳地运转着。

[ænd; ənd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [roʊl] [ɑːn] ['prɪti] ['kʌmftəbliˌ'kʌmfərtəbli] ['weðər] [ɔːr] [nɑːt] [wʌn]

and	that	it	will	continue	to	roll	on	pretty	comfortably	whether	or	not	one
和	那	它	将要	继续	到	卷	在	漂亮的	舒适地	无论	或者	不是	一

[sək'siːdz] [ɪn] [wʌnz] [nuː] [roʊl] [ʌv; əv] ['tʃænslər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɪks'tʃekər] [ʌv; əv] [taɪm] .

succeeds	in	one's	new	role	of	chancellor	of	the	exchequer	of	time	.
成功	在	一个人的	新的	角色	的	校长	的	这	国库	的	时间	.

而且无论一个人能否成功胜任时间财政大臣这一新角色，时间都将继续平稳地向前发展。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [æz; əz] [wel] [nɑːt] [tuː; tə] ['tʃætər] [tuː] [mʌtʃ] [ə'baʊt] [wʌt] [wʌn] [ɪz] ['duːɪŋ] ,

It	is	as	well	not	to	chatter	too	much	about	what	one	is	doing	,
它	是	作为	出色地	不是	到	喋喋不休	也	很多	关于	什么	一	是	正在做	,

最好不要过多谈论自己正在做的事情。

[ænd; ənd] [nɑːt] [tuː; tə] [bɪ'treɪ] [ə; eɪ] [tuː] - [peɪnd] ['sædnəs] [æt; ət] [ðə; ði] ['spektək(ə)l] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [hoʊl]

and	not	to	betray	a	too	-	pained	sadness	at	the	spectacle	of	a	whole
和	不是	到	背叛	一个	也	-	痛苦	悲伤	在	这	奇观	的	一个	所有的

[wɜːrld] [dɪ'lɪbərətli] ['weɪstɪŋ] [soʊ] ['meni] ['aʊərz] [aʊt] [ʌv; əv] ['evri] [deɪ] ,

world	deliberately	wasting	so	many	hours	out	of	every	day	,
世界	故意地	浪费	所以	许多	小时	出去	的	每一个	天	,

并且不流露出对全世界每天如此肆意浪费大量时间的痛苦悲伤，

[ænd; ənd] ['ðerfɔːr] ['nevər] ['riːəli] ['lɪvɪŋ] .

and	therefore	never	really	living	.
和	所以	绝不	真的	活的	.

因此，他们从未真正地生活过。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] , ['ʌltɪmətli] ,

It	will	be	found	,	ultimately	,
它	将要	是	成立	,	最终	,

最终会找到答案的。

[ðæt] [ɪn] ['teɪkɪŋ] [ker] [ʌv; əv] [wʌnz] [self] [wʌn] [hæz; həz] [kwaɪt] [ɔːl] [wʌn] [kæn; kən] [duː] .

that	in	taking	care	of	one's	self	one	has	quite	all	one	can	do	.
那	在	采取	关心	的	一个人的	自己	一	有	相当	全部	一	能	做	.

照顾好自己，就是一个人所能做的一切。

[ə'nʌðər] ['deɪndʒər] [ɪz] [ðə; ði] ['deɪndʒər] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [taɪd] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['proʊgræm] [laɪk] [ə; eɪ] [sleɪv] [tuː; tə]

Another	danger	is	the	danger	of	being	tied	to	a	programme	like	a	slave	to
其他	危险	是	这	危险	的	存在	系	到	一个	程序	喜欢	一个	奴隶	到

[ə; eɪ] ['tʃæriət] .

a	chariot	.
一个	战车	.

另一种危险是像奴隶被战车拴住一样被束缚在某个程序中。

[wʌnz] ['proʊgræm] [mʌst; məst] [nɑːt] [biː; bi] [ə'laʊd] [tuː; tə] [rʌn] [ə'weɪ] [wɪð; wɪθ] [wʌn] .

One's	programme	must	not	be	allowed	to	run	away	with	one	.
一个人的	程序	必须	不是	是	允许	到	跑步	离开	和	一	.

不能让一个人的计划失控。

[ˌaɪ 'tiː] [mʌst; məst] [biː; bi] [rɪ'spektɪd] , [bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [mʌst; məst] [nɑːt] [biː; bi] ['wəːʃip] [æz; əz] [ə; eɪ]

It	must	be	respected	,	but	it	must	not	be	worshipped	as	a
它	必须	是	受人尊敬	,	但	它	必须	不是	是	崇拜	作为	一个

['fetɪʃ] .

fetish	.
恋物癖	.

它必须受到尊重，但绝不能被当作偶像崇拜。

[ə; eɪ] ['proʊgræm] [ʌv; əv] ['deɪli] [ɪm'plɔɪ] [ɪz] [nɑːt] [ə; eɪ] [rɪ'lɪdʒən] .

A	programme	of	daily	employ	is	not	a	religion	.
一个	程序	的	日常的	采用	是	不是	一个	宗教	.

日常工作计划并非宗教。

[ðɪs] [siːmz] ['ɑːbviəs] .
This seems obvious .
这 似乎 明显的 .

这似乎显而易见。

[jet] [aɪ] [noʊ] [men] [huːz] [laɪvz; lɪvz][ɑːr; ər][ə; eɪ]['bɜːrd(ə)n][tuː; tə] [ðəm'selvz] [ænd; ənd][ə; eɪ]
Yet I know men whose lives are a burden to themselves and a
然而 我 知道 男人 谁 生活 是 一个 负担 到 他们自己 和 一个
[dɪ'stresɪŋ] ['bɜːrd(ə)n][tuː; tə][ðer; ðər] ['relətɪvz] [ænd; ənd] [frendz] ['sɪmpli] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [hæv; həv]
distressing burden to their relatives and friends simply because they have
令人痛心 负担 到 他们的 亲属 和 朋友们 简单地 因为 他们 有
[feɪld] [tuː; tə] [ə'priːʃieɪt] [ðə; ði] ['ɑːbviəs] .
failed to appreciate the obvious .
失败的 到 欣赏 这 明显的 .

但我认识一些人，他们的生活不仅给自己带来了负担，也给亲友带来了痛苦的负担，仅仅是因为他们没有意识到显而易见的事实。

" [oʊ] , [noʊ] , " [aɪ][hæv; həv] [hɜːrd] [ðə; ði] ['mɑːrtərd] [waɪf][ɪk'skleɪm] ,
" Oh , no , " I have heard the martyred wife exclaim ,
" 哦 , 不 , " 我 有 听到 这 殉道者 妻子 惊叹 ,

“哦，不，”我曾听过殉难的妻子们惊呼道。

" ['ɑːrθər] ['ɔːlweɪz] [teɪks] [ðə; ði][dɔːg][aʊt][fɔːr; fər]['eksərsaɪz][æt; ət] [eɪt] [ə'klɔk, əu-][ænd; ənd][hiː; hi]
" Arthur always takes the dog out for exercise at eight o'clock and he
" 亚瑟 总是 需要 这 狗 出去 为了 锻炼 在 八 点钟 和 他
['ɔːlweɪz] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [riːd] [æt; ət][ə; eɪ]['kwɔːrtər][tuː; tə][naɪn] .
always begins to read at a quarter to nine .
总是 开始 到 读 在 一个 四分之一 到 九 .

“亚瑟总是八点钟带狗出去锻炼，他总是九点四十五分开始读书。”

[soʊ] [its] [kwaɪt] [aʊt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kwestʃən] [ðæt] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] . . . " [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ,
So it's quite out of the question that we should . . . " etc . ,
所以 它是 相当 出去 的 这 问题 那 我们 应该 . . . " ETC . ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
etc .
ETC .

所以，我们绝对不可能……”等等。

[ænd; ənd][ðə; ði][noʊt][ʌv; əv]['æbsəluːt][faɪ'nælәti][ɪn][ðæt] ['pleɪntɪv] [vɔɪs] [rɪ'viːlz] [ðə; ði] [ˌʌnsə'spektɪd]
And the note of absolute finality in that plaintive voice reveals the unsuspected
和 这 笔记 的 绝对 最终性 在 那 哀怨 嗓音 揭示 这 意想不到的
[ænd; ənd] [rɪ'dɪkjələs] ['trædʒədi][ʌv; əv][ə; eɪ] [kə'rɪr] .
and ridiculous tragedy of a career .
和 荒谬的 悲剧 的 一个 职业 .

那哀怨的声音中透着一股彻底的终结感，揭示了职业生涯中意想不到的、荒谬的悲剧。

[ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [ə; eɪ] ['proʊgræm] [ɪz][ə; eɪ] ['proʊgræm] .
On the other hand , a programme is a programme .
在 这 其他 手 , 一个 程序 是 一个 程序 .

另一方面，一个项目就是一个项目。

[ænd; ənd] [ən'les] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['triːtɪd] [wɪð; wɪθ] ['defərəns] [ˌaɪ 'tiː] [siːsiz] [tuː; tə][biː; bi] ['eniθɪŋ] [bʌt; bət]
And unless it is treated with deference it ceases to be anything but
和 除非 它 是 治疗 和 尊重 它 停止 到 是 任何事物 但
[ə; eɪ] [pʊr] [dʒoʊk] .
a poor joke .
一个 贫穷的 开玩笑 .

如果不加以尊重，它就只不过是一个拙劣的笑话而已。

[tuː; tə] [triːt] [wʌnz] ['prəʊgræm] [wɪð; wɪθ][ɪg'zæktli][ðə; ði] [raɪt] [ə'maʊnt][ʌv; əv] ['defərəns] ,

To	**treat**	**one's**	**programme**	**with**	**exactly**	**the**	**right**	**amount**	**of**	**deference**	**,**
到	对待	一个人的	程序	和	确切地	这	正确的	数量	的	尊重	,

要对自己的节目给予恰到好处的尊重，

[tuː; tə][lɪv; laɪv][wɪð; wɪθ][nɑːt] [tuː] [mʌtʃ] [ænd; ənd][nɑːt] [tuː] ['lɪt(ə)l][ˌiːlæ'stɪsəti] ,

to	**live**	**with**	**not**	**too**	**much**	**and**	**not**	**too**	**little**	**elasticity**	**,**
到	居住	和	不是	也	很多	和	不是	也	小的	弹性	,

要保持适度的弹性，既不能太多也不能太少。

[ɪz] ['skersli] [ðə; ði]['sɪmp(ə)l] [ə'fer] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [ə'pɪr] [tuː; tə][ðə; ði] [ˌɪnɪk'spɪriənst] .

is	**scarcely**	**the**	**simple**	**affair**	**it**	**may**	**appear**	**to**	**the**	**inexperienced**	**.**
是	几乎	这	简单的	事务	它	可能	出现	到	这	缺乏经验	.

对于缺乏经验的人来说，这远没有看起来那么简单。

[ænd; ənd] [stɪl] [ə'nʌðər] ['deɪndʒər][ɪz][ðə; ði]['deɪndʒər][ʌv; əv] [dɪ'veləpɪŋ] [ə; eɪ]['pɑːləsi][ʌv; əv] [rʌʃ] ,

And	**still**	**another**	**danger**	**is**	**the**	**danger**	**of**	**developing**	**a**	**policy**	**of**	**rush**	**,**
和	仍然	其他	危险	是	这	危险	的	发展	一个	政策	的	匆忙	,

而另一个危险是仓促制定政策的危险。

[ʌv; əv] ['biːɪŋ] ['grædʒuəli] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] [əb'sest] [baɪ] [wʌt] [wʌn][hæz; həz][tuː; tə][duː][nekst] .

of	**being**	**gradually**	**more**	**and**	**more**	**obsessed**	**by**	**what**	**one**	**has**	**to**	**do**	**next**	**.**
的	存在	逐步地	更多的	和	更多的	痴迷	经过	什么	一	有	到	做	下一个	.

逐渐变得越来越执着于接下来要做什么。

[ɪn] [ðɪs] [wei] [wʌn] [meɪ] [kʌm] [tuː; tə][ɪg'zɪst][æz; əz][ɪn][ə; eɪ] ['prɪzn] ,

In	**this**	**way**	**one**	**may**	**come**	**to**	**exist**	**as**	**in**	**a**	**prison**	**,**
在	这	方式	一	可能	来	到	存在	作为	在	一个	监狱	,

这样一来，人就可能如同身处监狱一般。

[ænd; ənd] [wʌnz] [laɪf] [meɪ] [siːs] [tuː; tə][biː; bi] [wʌnz] [oʊn] .

and	**one's**	**life**	**may**	**cease**	**to**	**be**	**one's**	**own**	**.**
和	一个人的	生活	可能	停止	到	是	一个人的	自己的	.

一个人的生命可能不再属于自己。

[wʌn] [meɪ] [teɪk] [ðə; ði][dɔːg] [aʊt] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [wɔːk] [æt; ət] [eɪt] [ə'klɔk, əu-] ,

One	**may**	**take**	**the**	**dog**	**out**	**for**	**a**	**walk**	**at**	**eight**	**o'clock**	**,**
一	可能	拿	这	狗	出去	为了	一个	走	在	八	点钟	,

人们可以在八点钟带狗出去散步。

[ænd; ənd] ['medɪteɪt] [ðə; ði] [hoʊl] [taɪm] [ɑːn][ðə; ði][fækt] [ðæt] [wʌn][mʌst; məst] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [riːd] [æt; ət]

and	**meditate**	**the**	**whole**	**time**	**on**	**the**	**fact**	**that**	**one**	**must**	**begin**	**to**	**read**	**at**
和	幽思	这	所有的	时间	在	这	事实	那	一	必须	开始	到	读	在

[ə; eɪ]['kwɔːrtər][tuː; tə][naɪn] ,

a	**quarter**	**to**	**nine**	**,**
一个	四分之一	到	九	,

并且要时刻谨记，必须在七点四十五分开始阅读。

[ænd; ənd] [ðæt] [wʌn][mʌst; məst][nɑːt][biː; bi] [leɪt] .

and	**that**	**one**	**must**	**not**	**be**	**late**	**.**
和	那	一	必须	不是	是	晚的	.

而且这个人不能迟到。

[ænd; ənd][ðə; ði] [ə'keɪʒən(ə)l] [dɪ'lɪbərət] ['breɪkɪŋ] [ʌv; əv] [wʌnz] ['prəʊgræm] [wɪl] [nɑːt][help][tuː; tə]

And	**the**	**occasional**	**deliberate**	**breaking**	**of**	**one's**	**programme**	**will**	**not**	**help**	**to**
和	这	偶然	商榷	打破	的	一个人的	程序	将要	不是	帮助	到

[mend] ['mætərz] .

mend	**matters**	**.**
修补	事情	.

偶尔故意打破既定计划并不能帮助解决问题。

[ðə; ði]['i:v(ə)l] [sprɪŋz] [nɑ:t][frʌm; frəm] [pə'sistɪŋ] [wɪ'ðaʊt] [ˌi:læ'stɪsəti][ɪn] [wʌt] [wʌn][hæz; həz] [ə'temptɪd]

The	evil	springs	not	from	persisting	without	elasticity	in	what	one	has	attempted
这	邪恶的	弹簧	不是	从	持续	没有	弹性	在	什么	一	有	尝试过

,

,

,

罪恶并非源于对已尝试之事缺乏灵活性而一味坚持，

[bʌt; bət][frʌm; frəm][ə'rɪdʒənəli] [ə'temptɪŋ] [tu:] [mʌtʃ] , [frʌm; frəm] ['fɪlɪŋ] [wʌnz] ['prəʊgræm] [tɪl] [ˌaɪ 'ti:] [rʌnz] ['oʊvər] .

but	from	originally	attempting	too	much	,	from	filling	one's	programme	till	it	runs	over	.
但	从	起初	尝试	也	很多	,	从	填充	一个人的	程序	直到	它	跑步	超过	.

但这源于最初尝试做太多事情，把日程安排得满满当当，以至于超时。

[ðə; ði]['oʊnli] [kjʊr] [ɪz][tu:; tə] [ˌri:'kɑ:nstɪtu:t] [ðə; ði] ['prəʊgræm] , [ænd; ənd][tu:; tə] [ə'tempt] [les] .

The	only	cure	is	to	reconstitute	the	programme	,	and	to	attempt	less	.
这	仅有的	治愈	是	到	重组	这	程序	,	和	到	试图	较少的	.

唯一的解决办法是重组该计划，并减少尝试。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [fɔ:r; fər] ['nɑ:lɪdʒ] [grəuz] [baɪ] [wʌt] [ˌaɪ 'ti:] ['fi:dz] [ɑ:n] ,

But	the	appetite	for	knowledge	grows	by	what	it	feeds	on	,
但	这	食欲	为了	知识	生长	经过	什么	它	饲料	在	,

但是，对知识的渴望会随着它所汲取的知识而增长。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɑ:r; ər][men] [hu:] [kʌm] [tu:; tə][laɪk][ə; eɪ]['kɑ:nstənt] ['breθləs] ['hɜ:ri] [ʌv; əv] [ɪn'devər] .

and	there	are	men	who	come	to	like	a	constant	breathless	hurry	of	endeavour	.
和	那里	是	男人	WHO	来	到	喜欢	一个	持续的	喘不过气	匆忙	的	努力	.

有些人喜欢不断拼搏、气喘吁吁的生活。

[ʌv; əv][ðem; ðəm][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [sed] [ðæt] [ə; eɪ]['kɑ:nstənt] ['breθləs] ['hɜ:ri] [ɪz] ['betər] [ðæn; ðən] [æn; ən][ɪ'tɜ:rn(ə)l][doʊz] .

Of	them	it	may	be	said	that	a	constant	breathless	hurry	is	better	than	an	eternal	doze	.
的	他们	它	可能	是	说	那	一个	持续的	喘不过气	匆忙	是	更好的	比	一个	永恒	瞌睡	.

可以说，持续不断的匆忙总比永远的昏睡要好。

[ɪn] ['eni] [keɪs] , [ɪf] [ðə; ði] ['prəʊgræm] [ɪg'zɪbɪts] [ə; eɪ] ['tendənsi] [tu:; tə][bi:; bi] [ə'presɪv] ,

In	any	case	,	if	the	programme	exhibits	a	tendency	to	be	oppressive	,
在	任何	案件	,	如果	这	程序	展品	一个	趋势	到	是	压迫性的	,

总之，如果该节目表现出压迫性的倾向，

[ænd; ənd] [jet] [wʌn] [wɪʃɪz] [nɑ:t][tu:; tə]['mɑ:dɪfaɪ][ˌaɪ 'ti:] ,

and	yet	one	wishes	not	to	modify	it	,
和	然而	一	愿望	不是	到	调整	它	,

然而，人们却不想修改它。

[æn; ən] ['eksələnt] ['pæliətɪv] [ɪz][tu:; tə] [pæs] [wɪð; wɪθ][ɪg'zædʒəreɪtɪd] [dɪˌlɪbə'reɪʃ(ə)n] [frʌm; frəm][wʌn] ['pɔ:rʃ(ə)n][ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:][tu:; tə] [ə'nʌðər] ;

an	excellent	palliative	is	to	pass	with	exaggerated	deliberation	from	one	portion	of	it	to	another	;
一个	出色的	姑息治疗	是	到	经过	和	夸张的	审议	从	一	部分	的	它	到	其他	;

一个极好的缓解方法是，以夸张的深思熟虑从它的一部分过渡到另一部分；

[fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] ,
for **example** **,**
为了 例子 ,

例如，

[tuː; tə][spend][faɪv] ['mɪnɪts] [ɪn]['pɜːrfɪkt]['ment(ə)l] [kwi'es(ə)ns] [bɪ'twiːn] ['tʃeɪnɪŋ] [ʌp][ðə; ði][ˌes 'tiː] .
to **spend** **five** **minutes** **in** **perfect** **mental** **quiescence** **between** **chaining** **up** **the** **St** **.**
到 花费 五 分钟 在 完美的 精神的 静止 之间 连锁 向上 这 英石 .
['bəːnəd; bə'nɑːd][ænd; ənd]['oʊpənɪŋ][ðə; ði] [bʊk] ;
Bernard **and** **opening** **the** **book** **;**
伯纳德 和 开幕 这 书 ;

在给圣伯纳犬拴上链子到打开书本的这段时间里，保持五分钟完全的内心平静；

[ɪn] ['ʌðər] [wɜːrdz] , [tuː; tə] [weɪst] [faɪv] ['mɪnɪts] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][ɪn'taɪər] ['kɑːnʃəsnəs] [ʌv; əv] ['weɪstɪŋ]
in **other** **words** **,** **to** **waste** **five** **minutes** **with** **the** **entire** **consciousness** **of** **wasting**
在 其他 字 , 到 浪费 五 分钟 和 这 全部的 意识 的 浪费
[ðem; ðəm] .
them **.**
他们 .

换句话说，就是带着浪费时间的意识去浪费五分钟。

[ðə; ði][læst] , [ænd; ənd] ['tʃiːfɪst] ['deɪndʒər] [wɪtʃ] [aɪ] [wʊd] ['ɪndɪkeɪt] ,
The **last** **,** **and** **chiefest** **danger** **which** **I** **would** **indicate** **,**
这 最后的 , 和 酋长 危险 哪个 我 会 表明 ,

最后，也是最重要的一点危险，我要指出来。

[ɪz][wʌn][tuː; tə] [wɪtʃ] [aɪ][hæv; həv] [ɔːl'redi] [rɪ'fɜːrd] — [ðə; ði][rɪsk][ʌv; əv][ə; eɪ] ['feɪljər] [æt; ət][ðə; ði]
is **one** **to** **which** **I** **have** **already** **referred** **—** **the** **risk** **of** **a** **failure** **at** **the**
是 一 到 哪个 我 有 已经 指 — 这 风险 的 一个 失败 在 这
[kə'mensmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['entərpraɪz] .
commencement **of** **the** **enterprise** **.**
开始 的 这 企业 .

其中一个风险我已经提到过了——那就是企业在创立之初就可能失败的风险。

[aɪ][mʌst; məst][ɪn'sɪst][ɑːn][ˌaɪ 'tiː] .
I **must** **insist** **on** **it** **.**
我 必须 坚持 在 它 .

我必须坚持这一点。

[ə; eɪ] ['feɪljər] [æt; ət][ðə; ði] [kə'mensmənt] [meɪ] ['iːzəli] [kɪl] ['aʊtraɪt] [ðə; ði] ['nuːbɔːrn] ['ɪmpʌls]
A **failure** **at** **the** **commencement** **may** **easily** **kill** **outright** **the** **newborn** **impulse**
一个 失败 在 这 开始 可能 容易地 杀 直接 这 新生 冲动
[tɔːrdz] [ə; eɪ] [kəm'pliːt] [vaɪ'tæləti] ,
towards **a** **complete** **vitality** **,**
向 一个 完全的 活力 ,

开局失败很容易扼杀新生的、追求全面发展的冲动。

[ænd; ənd] ['ðerfɔːr] ['evri] [prɪ'kɔːʃn] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [əb'zɜːrvd] [tuː; tə][ə'vɔɪd][ˌaɪ 'tiː] .
and **therefore** **every** **precaution** **should** **be** **observed** **to** **avoid** **it** **.**
和 所以 每一个 预防 应该 是 观察到 到 避免 它 .

因此，应采取一切预防措施来避免这种情况发生。

[ðə; ði] ['ɪmpʌls] [mʌst; məst][nɑːt][biː; bi]['oʊvər] - ['tækst] .
The **impulse** **must** **not** **be** **over** **-** **taxed** **.**
这 冲动 必须 不是 是 超过 - 已征税 .

切勿过度刺激冲动。

[let] [ðə; ði] [peɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][fɜːrst][læp][biː; bi]['iːv(ə)n] [əb'sɜːrdli] [sloʊ] ,
Let **the** **pace** **of** **the** **first** **lap** **be** **even** **absurdly** **slow** **,**
让 这 步伐 的 这 第一的 膝 是 甚至 荒谬地 慢的 ,

哪怕第一圈的速度慢得离谱，

[bʌt; bət][let][ˌaɪ 'tiː][biː; bi][æz; əz]['regjələr][æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .

but	let	it	be	as	regular	as	possible	.
但	让	它	是	作为	常规的	作为	可能的	.

但要尽量保持规律性。

[ænd; ənd] , ['hævɪŋ] [wʌns][dɪ'saɪdɪd][tuː; tə] [ə'tʃiːv] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n][tæsk] ,

And	,	having	once	decided	to	achieve	a	certain	task	,
和	,	拥有	一次	决定	到	达到	一个	肯定	任务	,

一旦决定完成某项任务，

[ə'tʃiːv] [ˌaɪ 'tiː][æt; ət][ɔːl][kɔːsts][ʌv; əv]['tiːdiəm][ænd; ənd] [dɪs'teɪst] .

achieve	it	at	all	costs	of	tedium	and	distaste	.
达到	它	在	全部	成本	的	乏味	和	厌恶	.

不惜忍受枯燥和厌恶也要达成目标。

[ðə; ði][geɪn][ɪn][self] - ['kɑːnfɪdəns] [ʌv; əv] ['hævɪŋ] [ə'kɑːmplɪʃt] [ə; eɪ] ['taɪərsəm] ['leɪbər] [ɪz] [ɪ'mens] .

The	gain	in	self	-	confidence	of	having	accomplished	a	tiresome	labour	is	immense	.
这	获得	在	自己	-	信心	的	拥有	完成	一个	令人厌烦	劳动	是	巨大	.

完成一项艰苦的工作后，获得的自信心是巨大的。

['faɪnəli] , [ɪn] ['tʃuːzɪŋ] [ðə; ði][fɜːrst] [ˌɑːkjə'peɪʃənz] [ʌv; əv] [ðoʊz] ['iːvnɪŋ] ['aʊərz] ,

Finally	,	in	choosing	the	first	occupations	of	those	evening	hours	,
最后	,	在	选择	这	第一的	职业	的	那些	晚上	小时	,

最后，在选择晚上最早要做的事情时，

[biː; bi] ['gaɪdɪd] [baɪ] ['nʌθɪŋ] [wət'evər] [bʌt; bət][jʊr; jər] [teɪst] [ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəl][ˌɪnklɪ'neɪʃ(ə)n] .

be	guided	by	nothing	whatever	but	your	taste	and	natural	inclination	.
是	引导	经过	没有什么	任何	但	你的	品尝	和	自然的	倾角	.

做事要完全遵循自己的喜好和天性，不要受任何其他因素影响。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][faɪn] [θɪŋ] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ] ['wɔːkɪŋ] [ɪnˌsaɪklə'piːdiə] [ʌv; əv] [fə'lɑːsəfi] ,

It	is	a	fine	thing	to	be	a	walking	encyclopaedia	of	philosophy	,
它	是	一个	美好的	事物	到	是	一个	步行	百科全书	的	哲学	,

成为一本行走的哲学百科全书是一件很棒的事。

[bʌt; bət] [ɪf] [juː; jʊ] ['hæpən] [tuː; tə][hæv; həv][noʊ]['laɪkɪŋ][fɔːr; fər] [fə'lɑːsəfi] ,

but	if	you	happen	to	have	no	liking	for	philosophy	,
但	如果	你	发生	到	有	不	喜欢	为了	哲学	,

但如果你恰好对哲学不感兴趣，

[ænd; ənd][tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ][laɪk][fɔːr; fər][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl]['hɪstri; 'hɪstəri][ʌv; əv] [striːt] - [kraɪz] , [mʌtʃ]

and	to	have	a	like	for	the	natural	history	of	street	-	cries	,	much
和	到	有	一个	喜欢	为了	这	自然的	历史	的	街道	-	哭泣	,	很多

['betər] [liːv] [fə'lɑːsəfi] [ə'loʊn] ,

better	leave	philosophy	alone	,
更好的	离开	哲学	独自的	,

如果你对街头叫卖声的自然史感兴趣，最好还是别碰哲学。

[ænd; ənd] [teɪk] [tuː; tə] [striːt] - [kraɪz] .

and	take	to	street	-	cries	.
和	拿	到	街道	-	哭泣	.

然后开始叫卖。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神